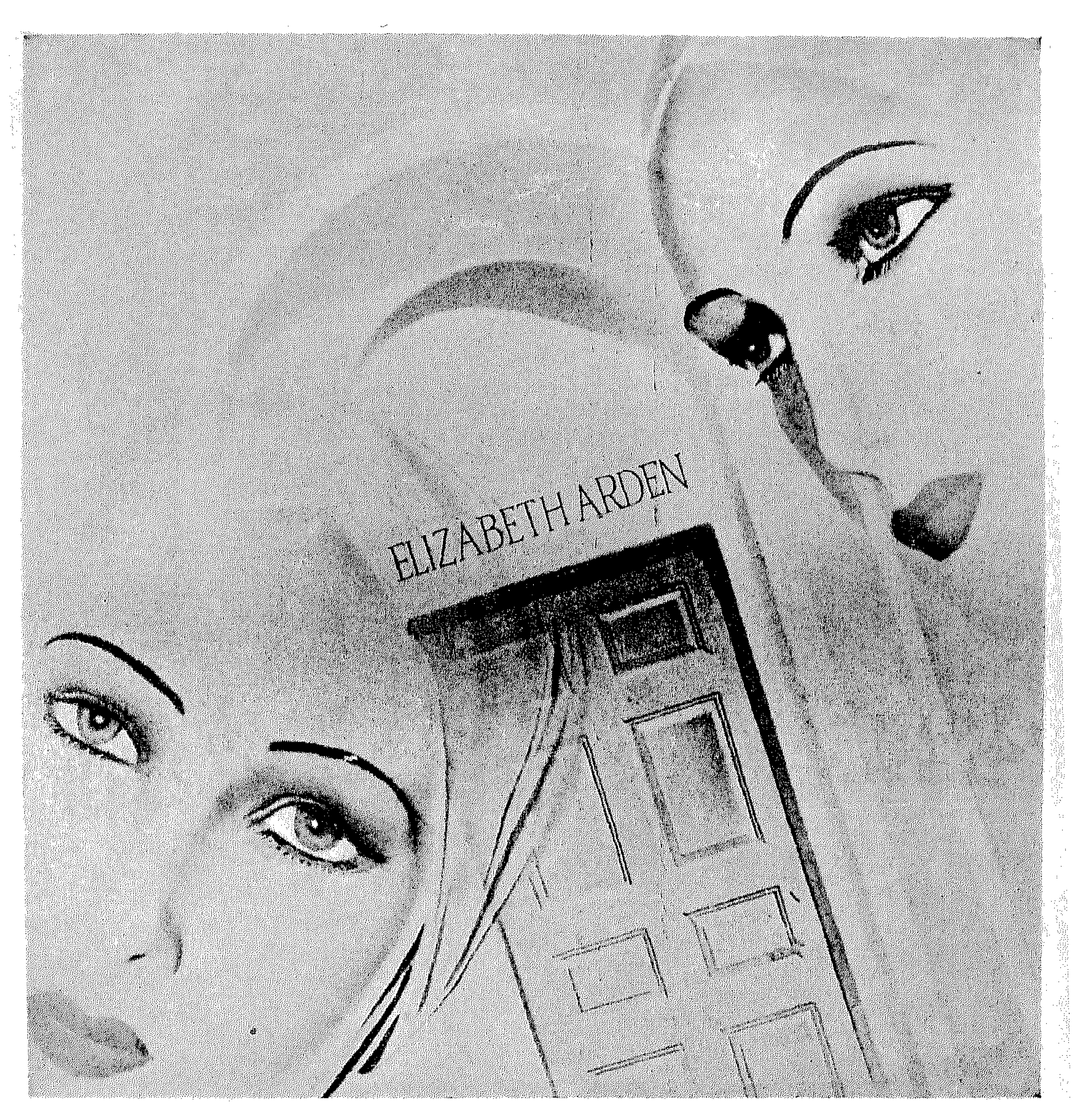

بنت النيل
مايو ١٩٥٢


ELIZABETH ARDEN



هى قضية المرأة فى مصر ، وحقوقها الدستورية المغتصبة التى يحاول البعض أن يهضمها ، ويبذل فى سبيل ذلك أقصى الجهد ، ويقحم الدين ، والدين برىء مما يذكرون لان ديننا دين السماحة ودين الحق ، وهو الى جانبنا فى كل حين ٠

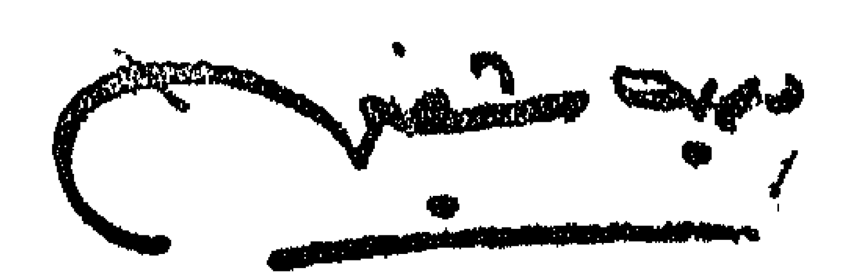
لقد التمسوا ألف وسيلة لمحاربة البنت حين قررت الحكومة منذ أجيـــال تعليم البنـــات ، وكانت هزيمتهم منكرة شنعاء اذ تعلمت البنت ، وبلغت فى مراتب التعليم أعلى الدرجات ٠

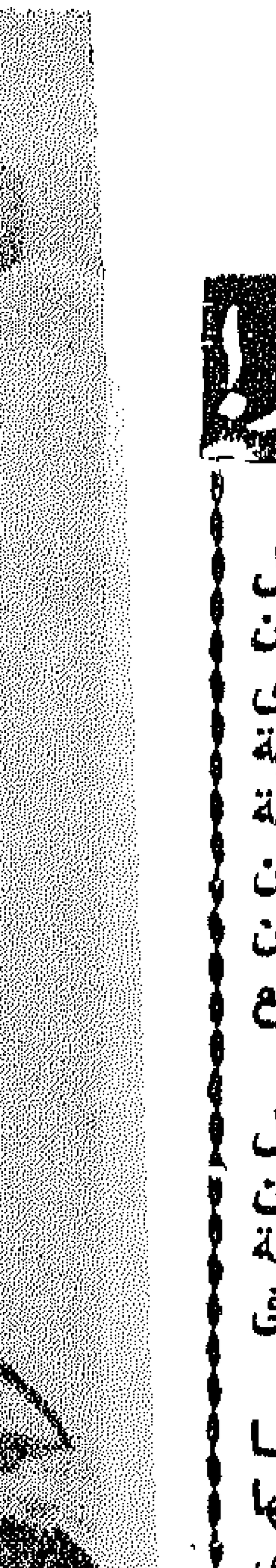
لقـــد التمسوا ألف حجة من الاخلاق والتقـــاليد حين رفعت المرأة الحجاب ، واعتبروها كبيرة تستحق الرجم والعذاب ، ومع ذلك لم يعد فى مصر كلها امرأة محجبة ، والتى تفكر اليوم فى الحجاب انما تدعو الى سخرية الناس منها ، وليس فى المصريات من تحب سخرية الناس ٠٠٠

لقد التمسوا ألف طريقة لمحاربة المصرية فى الوظائف العامة واعتبروا وجودها فى وظائف الدولة افتئاتا على قواعد الاخلاق ، وخروجا على اعتبارات العرف ، فكرهوا أن تكون معلمة أو ممرضة فاذا هى تغيظ خصومها بالجد والكد والكفاح وتصـــبح طبيبة ومحامية ومهندسة وهى اليوم فى صدر المجتمع حين تذكر الوظائف والمهام ٠٠

ان بعض الساسة يسعدهم أن يستمر الكفاح بيننا وبين خصومنا ففى ذلك تلهية للشعب لعله ينصرف عن قضيتنا ويأخـــذها من جانب التفكهة والمرح ، ونسوا أن هذا الشعب هو الذى وقف الى جانب قضية تعليم المصرية فى الجامعة وأبى أن يخضع للمدرسة القديمة ، واستقال من أجل هذه القضية مدير الجامعة وفصل عميد كلية الآداب كما فصل فى ذلك الوقت بعض طلبة الجامعة وفى مقدمتهم وزير الدولة الحالى ، وكل ذلك من أجل قضية المرأة التى لابد أن تستكمل حقوقها المهضومة مهما يبذل خصومهـــا من جهود ٠

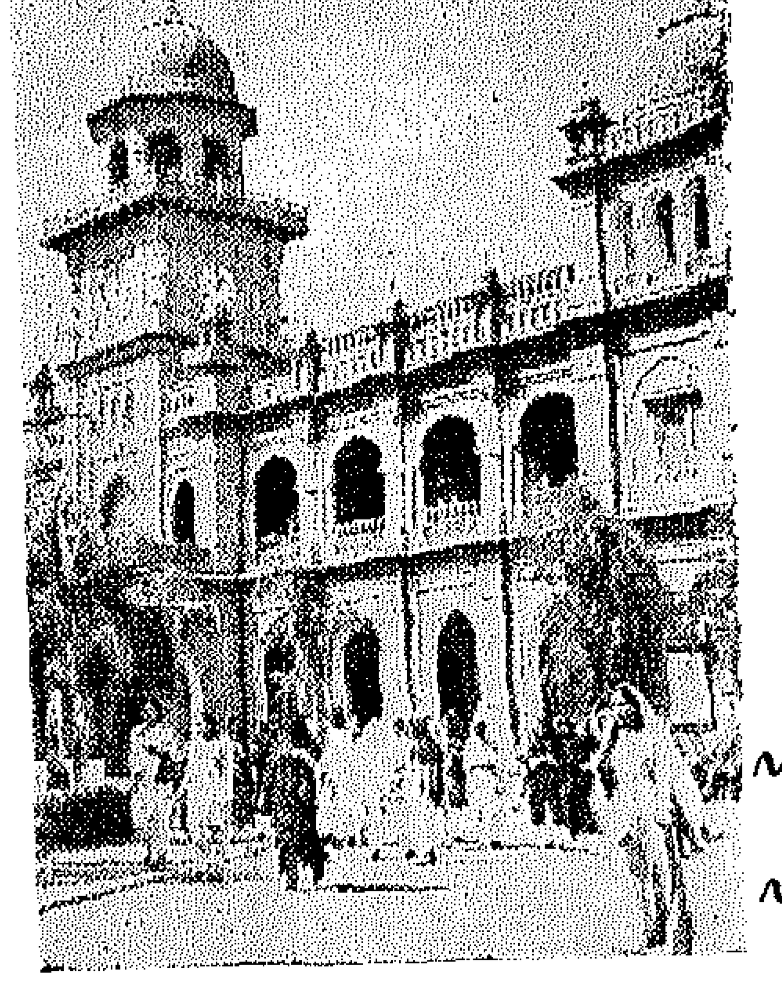
أيها السادة ، لا تكلفوا أنفسكم أكثر مما احتملت أو تحتمل ، فغدا ، وغدا أقرب مما يتخيلون ، ننال حقوقناالدستورية ، وسوف نقيم مبكى لمن يكره انتصـــارات المرأة المصرية ، وعند هذا المبكى سيذرف الخصوم دموع التماسيح ٠٠٠





عادت من الباكستان

دعت البيجوم رانا لياقت علي خان نساء العالم الاسلامى الى مؤتمر يعقد بلاهور ليتباحثن فيه فى مشاكل المرأة الشرقية والوسيلة التى يمكن بها الارتفاع بمستواها فى جميع نواحي الحياة ، وقد استجابت مصر لهذه الدعوة وكانت مندوبة مصر فى هذا المؤتمر السيدة راجية حمزة حرم الاستاذ محمد عبد القادر حمزه بك وقد مثلت السيدة راجيه أيضا اتحاد بنت النيل وجمعية نهضة المرأة .





مبنى المؤتمر

* * *

فى مقر جامعة البنجاب بلاهور اجتمعت أكثر من ألف سيدة من مختلف البلاد العربية والشرقية ليستمعن الى كلمة سعادة حاكم الباكستان العام التى افتتح بها المؤتمر وحول هؤلاء النساء جميعا اجتمع آلاف من الرجال من مراسلى الصحف وممن اجتذبهم حب الاستطلاع لكى يروا ذلك المؤتمر الذى أثبتت به المرأة أنها أقدر من الرجل على ربط عرى الصداقة بين الدول الشرقية . وقد ابتدأ هذا المؤتمر بتلاوة من القرآن أدتها احدى مندوبات اندونيسيا فى هذا المؤتمر .

وقد كان المؤتمر خليطا من لهجات وأفكار وأزياء : فقد ارتدت مندوبات اندونيسيا ملابسهن الوطنية كما ارتدت الباكستانيات السارى ، أما باقى المندوبات فقد ارتدين الملابس الافرنجية وقد كانت لغة الحديث السائدة هى الانجليزية اذ كانت هى اللغة الوحيدة التى يتقنها أغلب الاعضاء .

وقد كانت البيجوم لياقت على خان - على حد قول السيدة راجية - هى السيدة الاولى فى هذا المؤتمر اذ أن شخصيتها القوية كانت ذات تأثير كبير على جميع قرارات المؤتمر كما كان لها أكبر الاثر فى توجيه آراء مندوبات الدول العربية . ولا عجب فى هذا اذ أننا اذا استعرضنا حياة المرأة الباكستانية لوجدنا أنها قد بلغت شأوا بعيدا فى الاضطلاع بمهام الدولة بجانب الرجل سواء بسواء حتى أن هناك من وصلن الى رئاسة مجلس الشيوخ ! ولا يمر يوم دون أن تقوم البيجوم بعمل جليل يسجل صفحة بيضاء للمرأة فى بلادها .

وتقول السيدة راجيه أن البيجوم قد أبدت اعجابها - فى أكثر من مناسبة - بنشاط بنت النيل .. وبالدكتورة دريه شفيق على الخصوص كما تمنت أن يكلل مجهود المرأة المصرية بالنجاح فى جميع مطالبها السياسية وغير السياسية .

وقد اتخذ المؤتمر عدة قرارات تتصل بالنواحي التعليمية والاقتصادية والصحية والفنية والثقافية ، وكانت هذه القرارات مثار

أزهار .. وأحجار!

◆ أزهار تقدمها بنت النيل تحية الى أولئك الذين يعطفون بقلوبهم نحو قضيتها الكبرى لتنفيذ مواد الدستور الاساسية التى تعترف بحقوقها السياسية والى هؤلاء الذين يساهمون مساهمة اكيدة ، ويعضدون مشروعاتها الاجتماعية لرفع مستوى المرأة الاجتماعى

◆ واحجار تهديها بنت النيل كذلك الى هؤلاء المتزمتين الساخرين بجهود المرأة المصرية وبنشاطها الذى ظهر آثره فى كل الميادين

وبنت النيل لا حاجة بها الى أن تؤكد لهؤلاء ، انها ستمضى قدما فى الطريق الذى رسمته ، وتوطد اقدامها فى كل الميادين التى اقتحمتها المرأة ، والتى لم تقتحمها بعد .

الى كل هؤلاء ، سوف نهديهم ازهارا يانعة بعد قليل من الوقت ، لانهم سوف يعترفون بكل حقوق المرأة كاملة ، اذ سيبهرهم الضوء الذى سيشع من محيط المرأة فى الحياة العامة ، فى كل عمل يسند اليها ، وسوف يثبت لهم ايضا ، انها الطراز المثالى لربة البيت ، مهما جمعت بين الوظيفتين .

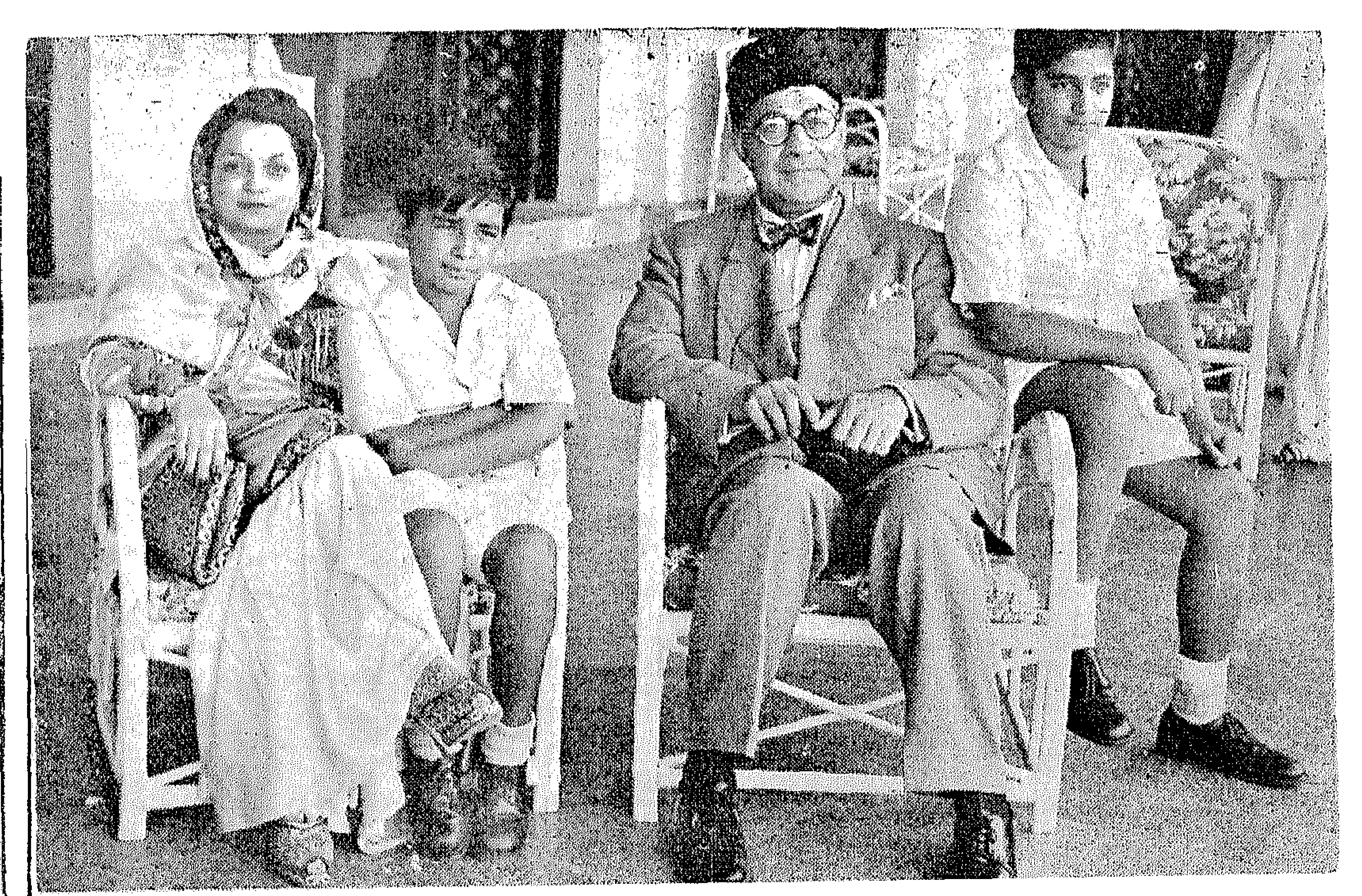
◆ ازهار تهديها بنت النيل تحية للرسامة الانسة عفت ناجى ، بمناسبة نجاح معرضها الذى اقامته لعرض لوحاتها الفنية فى دار جماعة «الاتيلييه» بالاسكندرية

وبنت النيل تود لو تتخلص الرسامة من تأثرها بالفن الايطالى والفرنسى ، وتؤكد شخصيتها كفنانة مصرية تستلهم فنها من البيئة المصرية

◆ ازهار تقدمها بنت النيل لسعادة على زكي العرابى باشا رئيس مجلس الشيوخ لابداء رأيه الصريح عن حق المرأة فى الانتخاب اذ يقول سعادته :

« ان مثل هذا القول بعيد جدا عن الحق والصواب ، فان الدستور وضع للمصريين جميعا نساء ورجالا ، وبهذا قرر فى بحثه الدستورى ان قانون الانتخاب مخالف للدستور ، اذ ورد فى المادة الاولى منه : «لكل مصرى من «الذكور» حق انتخاب اعضاء مجلس النواب .. الخ»

ولا يسع بنت النيل الا ان تقدم ازهارها الباسمة الى سعادته اذ أعلن لشعب مصر حق المرأة فى الانتخاب ، ويسعدها ، أن يصدر هذا التصريح من رجل هو ارسخ رجال القانون والتشريع قدما ، واعمقهم فقها .



أخذ ورد طوال عقد المؤتمر ، كما كانت موضع تعليـــق واعجاب مراسلى الصحف .

ونحن نذكر هنـا بالخير المجهـــود الذى قامت به السيدة راجيه حمــزه فى الدعاية لمصر هناك فقــد أشارت الى جهــود المرأة المصرية وبنت النيل عــلى الاخص فى الفتـرة الاخيرة التى اتخذ فيها كفاح مصر فى سبيل حريتها صــورة عملية ، وقد ظهر هـــذا المجهود فيما كتبته الجرائد الباكستانية من صــفحات طوال عن مصر وجهود المرأة

ولا يجب أن أنهى هــذا الحديث الا بتلك الكلمـات التى ألقتها البيجوم ليـاقت على خان فى نهاية خطابهــا وذلك حين قالت :

« أودأ ن أنبه المرأة الى أن مسئوليتها الاولى هى العناية ببيتها وعائلتهــا جسميا وعقليا وأخلاقيا وهذا هــو المثل الاعلى الذى يدعو اليه المؤتمر وهو فى الوقت نفسه السبيل الوحيد لتهيئة المرأة للقيام بأعبائها الجسام حيال مجتمعها ووطنها بل حيـال العالم أجمع . »

وانى بعد هذا التوجيــه الذى أعتبره دستور المرأة فى كفاحهـا لا أجد ما أقوله سوى :

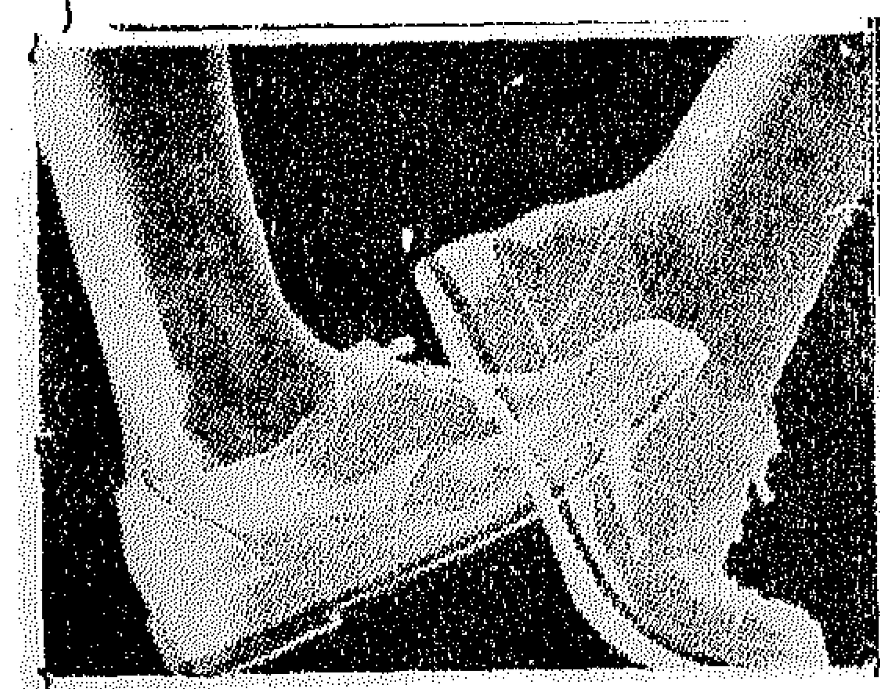
الكفاح .. الكفاح يا أختاه

ف . م . ع

السيدة راجيه تشرح جهود بنت النيل

البيجوم تفتتح المؤتمر عادت من الباكستان





أسبوع الطفل

نظم الاتحاد المصرى لرعاية الطفولة اسبوعا ترفيهيا للاطفال ابتدأ في يوم الخميس ٢٤ ابريل سنة ١٩٥٢ .

وقد تفضلت حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة فائزة بافتتاح مؤسسة « بيت الطفل » بمصر القديمة فى هذا اليوم .

ولا ريب فى أن كل مصرى ومصرية يؤمن معنا بضرورة الاهتمام بأطفالنا ، ولذا تدعو المجلة قراءها الى الاكتتاب لهذا الاسبوع .

صفحة من الماضى

عن كفاح المرأة الفرنسية لنيل حقوقها

للاستاذة زينب لبيب

ان من يتتبع دور الكفاح الطويل الذى قامت به المرأة الفرنسية فى سبيل حصولها على حقوقها كاملة ، ليجد خير دليل على أن المجتمع لا بد أن ينصف ــ ولو فى النهاية ــ كل قضية عادلة .

ولقد عرفت السيدات المكافحات من أجل حقوق المرأة فى الاجيال الماضية ، وعلى مر الاجيال ، أن أول وأهم وسيلة للوصول الى غايتهن ، هو أن تتسلح المرأة بسلاح العلم والمعرفة ... وكان فى مقدمة أولئك السيدات ، السيدة (كريستيان دى بيسان) وهى ابنة أحد علماء الطبيعة والفلك الذين كانوا يعملون فى خدمة شارل الثامن بفرنسا . كانت (كريستيان) أرملة شابة فى الخامسة والعشرين من عمرها ، وتعيش مما يدره عليها قلمها ولها فى عالم التأليف كتابان مشهوران هما (كنز النساء) و (مدينة للسيدات) ونادت فيهما بالمساواة بين الرجل والمرأة .

ولقد أثارت كتاباتها ضجة فى الاوساط الاجتماعية فتصدى لها الكثيرون يعارضون مطالبها .. بينما وقف بعض المفكرين يؤيدونها ويناصرونها ..

وظل الحال كذلك بين مؤيدين ومعارضين محافظين الى أن نشبت الثورة الفرنسية وفى أعقابها انبثق شعاع من النور فى فرنسا .

وكان مصدر ذلك الشعاع هو (أوليمب دى جوج) التى أعلنت فى جرأة (حقوق المرأة) ونادت بأن المرأة التى تخضع لنفس القوانين التى يخضع لها الرجل ، يجب أن تتمتع بكافة الضمانات والامتيازات وسائر الحقوق التى يتمتع بها المواطنون من الرجال ، وأنه على المرأة التى تتحمل الغرم .. أن تنعم بالغنم .

وكان ذلك النداء سببا فى أن تصعد (أوليمب دى جوج) فى ٣ نوفمبر سنة ١٧٩٨ درجات المقصلة فى ثبات وجرأة .. وكانت هذه هى المرة الاولى التى تصعد امرأة الى سلم المقصلة لتلقى حتفها .

وعلى الرغم من ذلك فقد ظلت النساء فى فرنسا وسائر الممالك والاقطار الاخرى يكافحن فى سبيل تحرير المرأة والحصول على حقوقها .

وصدر بعد ذلك فى فرنسا قانون نابليون ، وفى ظله وضعت المرأة تحت وصاية الرجل .. الامر الذى دعا المرأة الفرنسية الى تأليف الجمعيات والهيئات للدفاع عن حقوقها المهضومة ولكن الرأى العام كان ضد المرأة فى ذاك الوقت .

وفى عام ١٨٤٩ دعى الفرنسيون الى تأليف جمعية أهلية عامة واشتركت فيها سيدة واحدة هى (سان ديريون) وكانت هذه أول هيئة سياسية تقبل عضوية سيدة بين أعضائها .

وبقيت المرأة الفرنسية تكافح من أجل مطالبها خلال جيل اخر طويل .. الى أن حلت سنة ١٩٢٥ فأراد مجلس النواب أن يعطى النساء الحرية الحقة والمساواة الفعلية التامة وأن يضعهن مع الرجال فى كفة واحدة ، ولكن مجلس الشيوخ رفض بشدة أى تغيير فى مركز المرأة السابق .

وظل الحال كذلك الى أن جاء عام ١٩٤٤ وفازت المرأة الفرنسية بحقوقها .. بعد كفاح طويل دام حقبة طويلة من الزمن .. فانتصرت وفازت وأثبتت أنه لا يضيع حق وراءه مطالب !



مرحبا بشم النسيم

مرحبا به والف مرحب . مرحبا به فهو رمز الربيع . ربيع العمر.. وربيع الحياة ...

ان قصة الربيع الخالدة، لا يمكن ان تنتهى أبدا طالما الكون باق ؛ وطالما الحياة تدب فى نغمات رتيبة هادئة

وهذه كتكوتة تحنو على كتاكيتها ، الانسة **«سونيا فريد»** ، تمثل الربيع فى اكمل صورة ، وتعبر فى انشودة متكاملة ، عن الامل .. والخير .. والبشر .

لقد اختارت بنت النيل هذه الصورة من مجموعة الانسة سونيا لا لجمالها فحسب ولكن لان الانسة التقطتها لنفسها بنفسها

عزيزه وجيهان

وهذه قصة أخرى من القصص الخالدة . قصة الامومة المقدسة .

الامومة التى لا تحدها حدود ، ولا تجمد عاطفتها ، أمام المتاعب ، ومشاغل الحياة

و ((**الدكتورة درية شفيق**)) مثل ناطق من أمثلة الامومة الناجحة .

وعلى الرغم من الجهود الوطنية الشاقة التى تضطلع بها ، من رئاسة « اتحاد بنت النيل » ، «ومجلة بنت النيل» وكل المشروعات المتفرعة منهما التى تهدف الى توطيد حقوق المرأة المدنية والسياسية ، ورفع مستوى المراة الريفية ، ورعاية النساء المتعطلات ، على الرغم من هذه الجهود الشاقة فان الدكتورة ، تعنى عناية شخصية بتربية أطفالها تربية صحيحة تمثل أحدث الاتجاهات السليمة فى التربية



حول حق الانتخاب :
الدستور ينصر المرأة

دعا اتحاد بنت النيل خلال الشهر الماضي الى سماع محاضرة عن الحقوق السياسية للمرأة يلقيها الدكتور السيد بك صبري استاذ القانون الدستوري بكلية الحقوق في نقابة الصحفيين . وقد قدمت الدكتورة درية شفيق الدكتور صبري بك قائلة : « ان حضرة الاستاذ المحاضر غني بفضله وعلمه الغزير عن كل تعريف . وان المرأة المصرية في كفاحها من أجل حقوقها المشروعة التي كفلها الدستور المصري لتعتز بأن يكون الدكتور من أنصار قضيتها العادلة »

وقد كانت المحاضرة قانونية صرفة معززة بالادلة المنطقية والاسانيد العلمية مما يقنع ويلين أشد العقول معاداة للمرأة في قضيتها العادلة

وقد أشار سعادته الى ان المادة الثالثة من الدستور تقول بأن المصريين امام القانون سواء وانهم متساوون في التمتع بالحقوق المدنية والسياسية وفيما عليهم من الواجبات لاتمييز بينهم في ذلك بسبب الاصل او اللغة والدين .. وقد شرح عزته المساواة المدنية بأنها تشمل المساواة أمام القانون والقضاء وفي وظائف الدولة وفي الضريبة . أما فيما يختص بالمادة الاولى من قانون الانتخاب التي تخص الذكور بحق الانتخاب فقد أشار عزته الى أن واضعي الدستور لم يضعوها هكذا بل نصوا على ان حق الانتخاب مباح لكل مصري بالغ عشرين سنة كاملة .. ولكن التفريق جاء من التعديلات التي أدخلتها الوزارات المتعاقبة على النص الخاص بقانون الانتخاب مما كان يتمشى مع روح العصور السابقة ولكنه لايتمشى ابدا مع روح التقدم التي تسود هذا العصر لا سيما أن المرأة قد بلغت حدا كبيرا من التقدم لدرجة أن بعض النساء قد نلن شهادات علمية تفوق ماناله بعض الرجال منها

كذلك تناول حضرة المحاضر تقرير لجنة الشئون الدستورية في مجلس الشيوخ وهو التقرير الذي يعارض في اعطاء المرأة حق الانتخاب .

وفي غضون الرد على تقرير اللجنة اشار عزته الى آراء الفلاسفة والكتاب الاجانب مثل جان جاك روسو وقارن بين هذه الآراء وبين رجعية لجنة الشئون الدستورية بمجلس الشيوخ وخلص من هذا كله الى ان الحقوق واحدة مطلقة بين النساء والرجال على السواء .

وقد استطاع الدكتور صبري بك ان يهدم تقرير هذه اللجنة ويعزز حق المرأة القانوني في المساواة مع الرجل . والواقع ان المرأة تدين للدكتور صبري بك بهذا البحث القانوني القيم ، بل ان الهتاف الذي دوى أثناء المحاضرة « بحياة الدكتور صبري بك نصير المرأة » لهتاف يجب أن تردده كل امرأة في مصر .

واذا كنا الان بصدد تعديل قانون الانتخاب فاننا نعتبر هذا الوقت هو أنسب الاوقات لاعطاء المرأة حقوقها السياسية وانا الى هذا نلفت نظر من بيدهم الامر فانه اذا كانت المرأة قد صبرت طوال المدة مرغمة فان تيار كفاحها الان سيجرف أمامه كل من يعادي قضية المرأة العادلة .

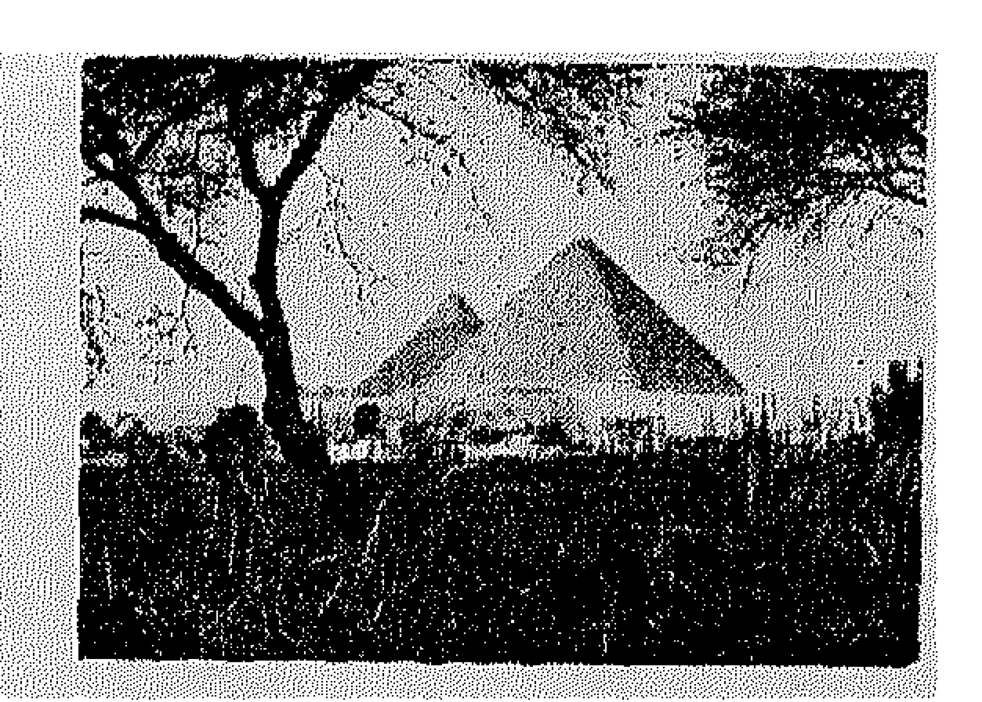
واننا نعجب لماذا ينتظرون .. فقد أعطاهم الدكتور صبري بك سندا قانونيا لا يأتيه الباطل من أي ناحية .. كما أن الرأي العام قد آمن بالفكرة ودعا لها .

وفي الوقت نفسه نجد عدم اعطاء المرأة حقوقها السياسية أمرا مثيرا للضحك اذ أننا نجد مثلا السيدة انصاف سري تصرح لمئات من الرجال بأجازات ليستعملوا حقهم الانتخابي بينما لا تستطيع هي أن تزاول هذا الحق !

فقليلا من التفكير ... يا سادة !

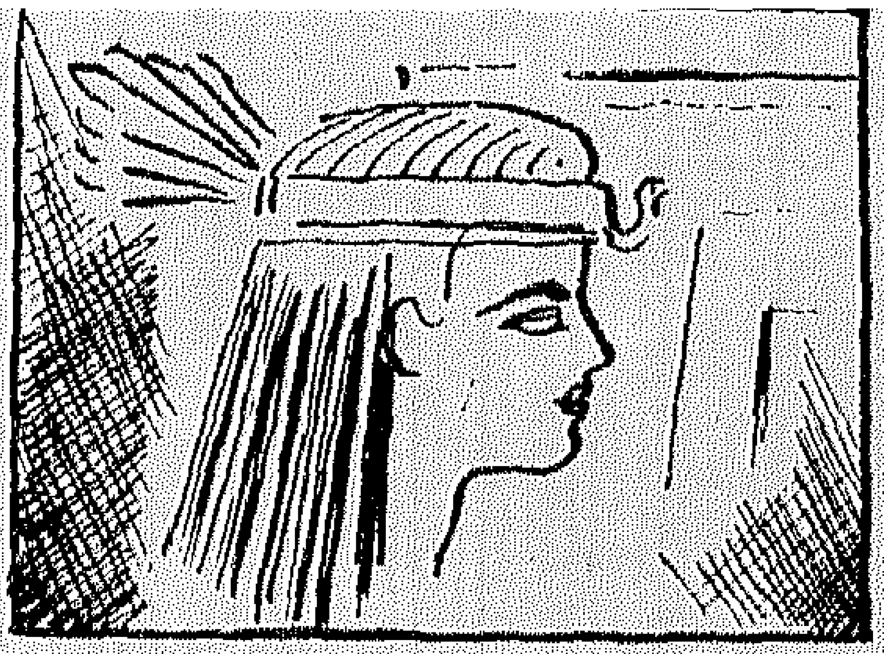
ف...

امتحن معلوماتك التاريخية



١ هذا هو هرم خوفو الاكبر بالجيزة . فكم عمره الان :

(ا) ١٠٠٠ سنة (ب) ١٥٠٠ سنة (جـ) ٣٥٠٠ سنة (د) ٤٠٠٠ سنة



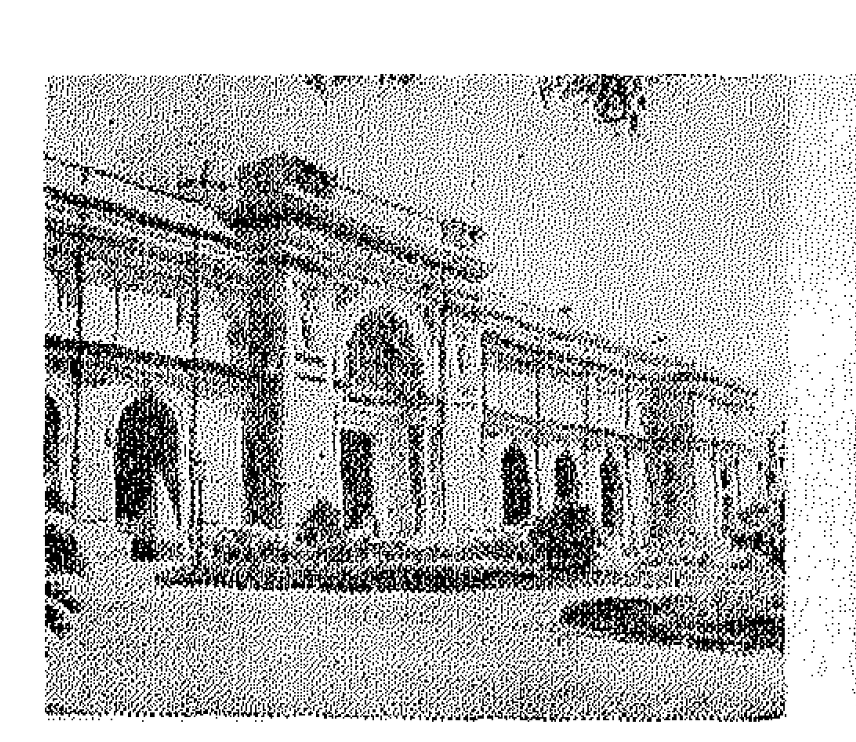
٢ ـ يذكر التاريخ ان مصر حكمتها ملكات في بعض عهودها :

(ا) حتشبسوت (ب) خنت كاوس (جـ) كليوباترة (د) شجرة الدر ـ ـ ـ ـ



٣ ـ في اى عهد انشئت المطبعة الاميرية :

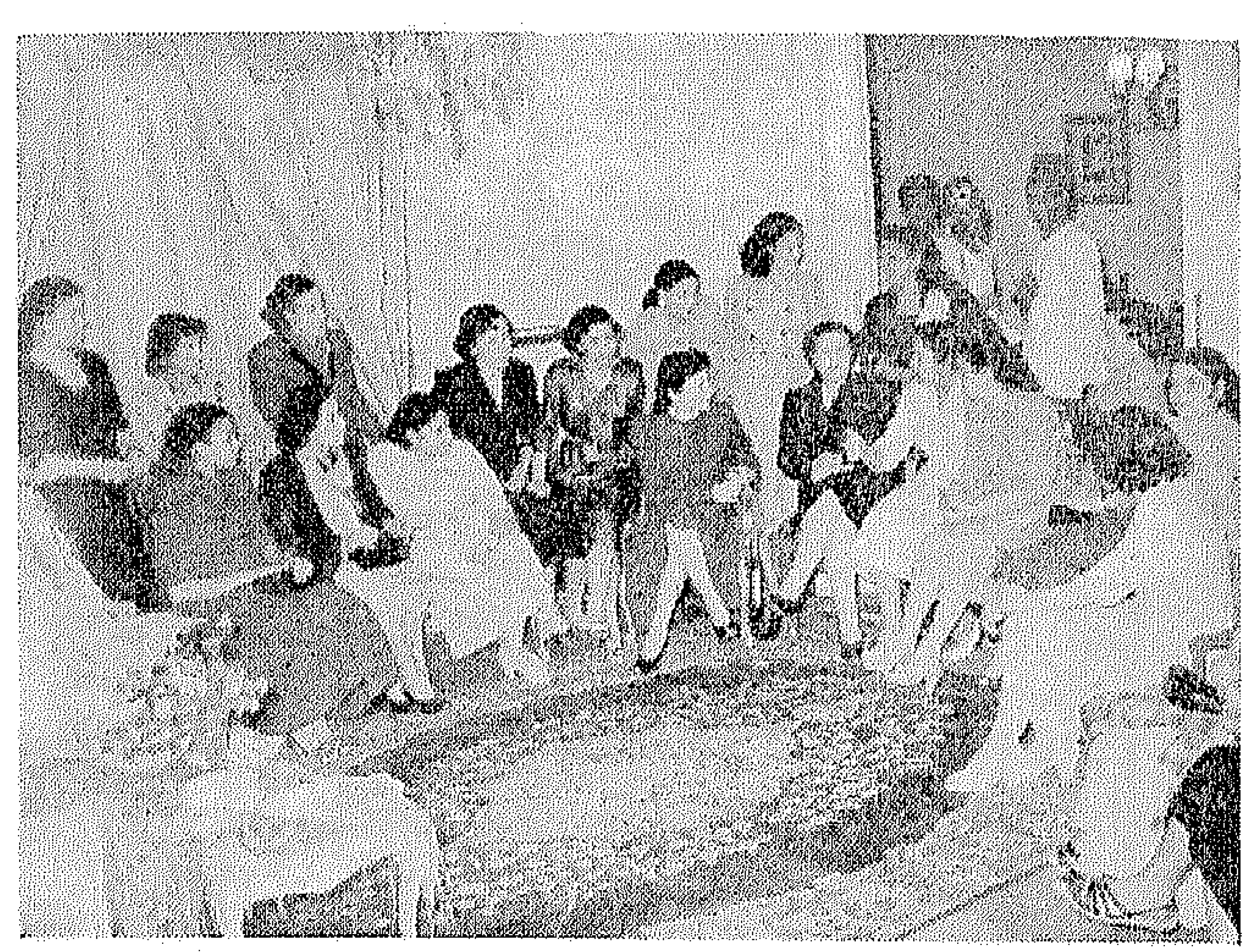
(ا) في عهد عباس الاول (ب) في عهد محمد علي (جـ) في عهد اسماعيل (د) في عهد الملك فؤاد



٤ ـ أين كان (المتحف المصر (الانتكخانة) قبل نقله الى مكان الحالي :

(ا) في بولاق (ب) في الجيزة (في العباسية (د) في قصر الدوبـ

في ضيافة الدكتورة درية شفيق



في الساعة الخامسة من يوم الجمعة ١١ ابريل اخذت جموع فتيات بنت النيل تتوافد على الشقة ٤ التى تسكنها الدكتورة درية شفيق فى الزمالك . وكان وراء هذه الزيارة دافعان : الاول يرجع الى الحب والاخلاص اللذين تكنهما كل شابة لرئيسة الاتحاد مما جعلهن يهرعن الى تهنئتها للشفاء من مرضها وخروجها من مستشفى مورو حيث كانت تعالج . اما الثانى فكان لتأييدها فى كفاحها الدائب فى سبيل تحقيق اهداف المرأة ، ذلك الكفاح الذى جعل من الدكتورة شعلة من الحماس المتقدة حتى وهى على فراش المرض .

وقد تناقشت الدكتورة مع الحاضرات فى الحقوق السياسية للمرأة وكيف ان الاوان قد آن لاجابتها .

• وقد اظهر الجميع تفاؤلهن خصوصا بعد ان نجحت حركة الترشيحات التى قام بها اتحاد بنت النيل اخيرا فى ايجاد الاثر المطلوب .

• واتفقت الدكتورة مع شابات الاتحاد على الاجتماع معهن يوم الاثنين من كل اسبوع اجتماعات دورية فيما بين الساعة السادسة والسابعة فى نادى الاتحاد .

ا . خ

هدية من الباكستان ..

بعد أن انتهى المؤتمر النسائى بالباكستان أشادت البيجوم لياقت على خان بجهود المرأة المصرية فى الكفاح فى سبيل نيل حقوقها كما أشادت بجهود الدكتورة درية شفيق فى هذا الميدان، وتقديرا لهذه الجهود أرسلت مع السيدة راجيه حمزه مندوبة مصر فى هذا المؤتمر هدية خاصة للدكتورة درية شفيق .

وقد أقام صاحب العزة الاستاذ محمد عبد القادر حمزه بك حفلة عشاء فى داره دعى اليها رجال السفارة الباكستانية ردا على كرم الضيافة الذى لاقته السيدة راجيه أثناء اقامتها فى الباكستان .

وقد شاهد هذه الحفلة عدد كبير من الكبراء والصحفيين ، والصورة تمثل الدكتورة دريه شفيق وهى تتسلم هدية البيجوم لياقت على خان من السيدة راجيه حمزه . والهدية عبارة عن العلم الباكستانى وحقيبة مزركشة وشارة جمعية عموم نساء الباكستان .

وان مغزى هذه الهدية لكبير الاثر فى نفس المرأة المصرية التى تشعر بكل عواطف الاخوة تجاه شقيقتها الباكستانية .. تلك العواطف التى تتجاوب فى آفاق البلاد العربية مما يجعل عرى الاخوة قوية لا تنفصم .



امتحن معلوماتك التاريخية



٥ ــ كان المرحوم قاسم بك امين اول من نادى باعطاء المرأة المصرية حقوقها . فاى منصب كان يشغله :

(ا) مستشار (ب) وزير (ج) محام (د) شاعر



٦ ــ فى أى سنة اشتركت المصرية لاول مرة فى الكفاح فى سبيل تحرير مصر :

(ا) سنة ١٩١٥ (ب) سنة ١٩١٨ (ج) سنة ١٩١٩ (د) ١٩٢١



٧ ــ اسست المرحومة السيدة هدى هانم شعراوى الاتحاد النسائى المصرى سنة :

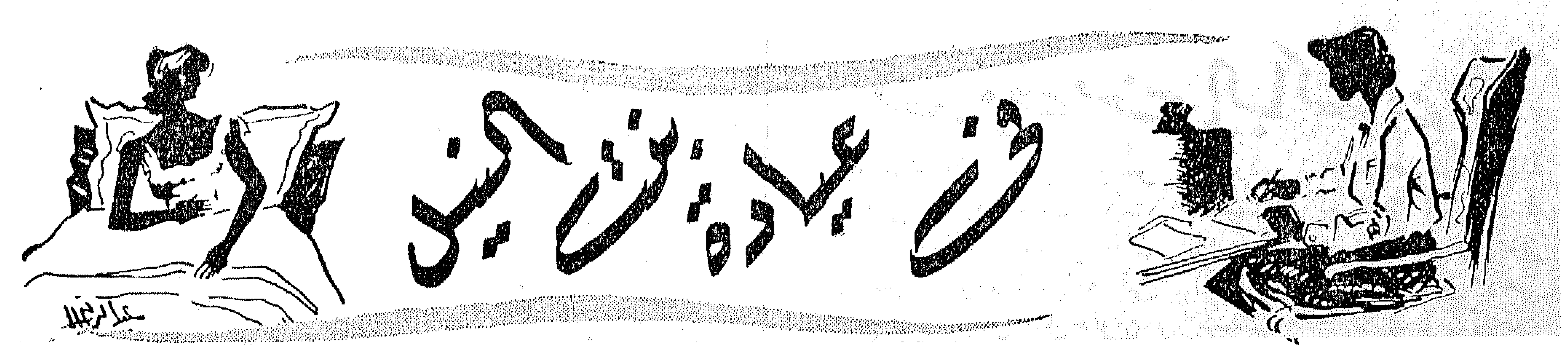
(ا) سنة ١٩٢٣ (ب) سنة ١٩٢٧ (ج) سنة ١٩٣٠ (د) سنة ١٩٣٧



٨ ــ فى أى سنة من السنين اسست المرحومة (الاميرة شيوه كار) مبرة محمد على الكبير :

(ا) سنة ١٩٠٨ (ب) سنة ١٩١٠ (ج) سنة ١٩٢٢ (د) سنة ١٩٢٥

(البقية فى صفحة ٥٩)



الغذاء المناسب للحمل

للدكتور محمد شوقى عبد المنعم

تتعرض الحامل لكثير من متاعب الهضم — مما قد يؤثر على الام أو المولود — وقد لا تشعر الحامل بأى نقص ولكن هذا يترك أثره فى الجنين فيولد ضعيفا — خفيف الوزن ضعيف المقاومة — لين العظام — متأخر الاسنان فتشكو الحوامل كثيرا من القىء خصوصا فى الصباح — أو من الامساك — أو الحموضة فى المعدة — وذلك ينتج فى الغالب من سوء نظام التغذية أكثر مما يكون من ضغط الجنين على الامعاء أو المعدة والاحشاء الداخلية ولذا يحسن اختيار الغذاء المناسب تلافيا لحدوث مثل هذه الاعراض

والغذاء المناسب فى الشهور الثلاثة الاولى من الحمل هو الغذاء المعتاد — بدون داع للاكثار من صنف أو آخر فالاكثار من المواد الدهنية والنشوية قد يؤدى الى عسر الهضم وحرقان فى المعدة — بينما الاقلال من المواد الزلالية والاكثار من المخللات والتوادق قد يضعف الجنين ويسممه — وقد تسرف بعض الحوامل فى هذه الشهور فى تناول بعض الاصناف — أو الامتناع من أصناف أخرى — بدعوى الوحم — بل قد تغالى فى طلب أنواع غريبة من الاطعمة مما قد يفسد الهضم ، ويؤذى الجسم

أما فى الشهور الستة التالية:

فتحتاج الحامل طبيعيا لغذاء أكثر من المقدار الطبيعى حتى تكفى احتياجات جسمها وحاجيات الجنين من الزلاليات والمواد المكونة لجسم الجنين كالكلسيوم والاملاح المعدنية والفيتامينات ولكن يجب ألا تغالى الام فى الزيادة

وهاك « لسته » لاقل ما تحتاجه الحامل من غذاء فى مثل هذه الشهور

١ — لتر لبن (٤ كوبات) فاللبن لازم لتكوين العظام وأسنان الجنين لانه يحتوى على الكلسيوم والفسفور ويساعد على النمو بما فيه من مواد زلالية وفيتامينات ، ويمكن تناول اللبن مشروبا أو مطبوخا أو جبنة فأوقية الجبن الجيد تساوى ثلاثة أرباع كوبة اللبن

٤ أوقيات من اللحم — غير السمين يوميا

فهى تحتوى على الحديد والمواد الزلالية ومركبات فيتامين ب ويمكن الاستعاضة عن اللحم بالسمك ولو أنه فقير فى الحديد

بيضة يوميا :

يحتوى البيض على مواد زلالية والحديد وفيتامينات

الفاكهة :

٣ مرات يوميا مرتين منها من الموالح مثل البرتقال بمقدار برتقالتين أو ثلاثة تؤكل أو تعصر بدون تصفيه وقد يستعاض عن البرتقال بالطماطم — نيئة أو معصورة أو محفوظة فى العلب .

والبرتقال والطماطم تحتوى على فيتامين ث وكوب البرتقال يعادل كوبتين من عصير الطماطم — وتحتاج الحامل الى مقدار كوب من عصير الطماطم — أو نصفه من عصير البرتقال .

والفواكه المجففة مثل البلح والتين تحتوى على الكثير من الحديد والاكثار من الفواكه يمنع الامساك أيضا .

الخضر —

وجبتين أو أكثر من الخضر المطبوخة ، واضافة طبق من الخضر الغير مطبوخة قد يكون مستحبا ، وتنتقى الخضر الخضراء الغامقة أو الصفراء

الخبز والحبوب

بمقدار كاف .. تحتوى على فيتامين ب والحديد ولها بعض التأثير الملين

الزبد

٣ ملاعق بن يوميا تفى حاجة الجسم ففيها فيتامين ا

السوائل

يجب ألا تزيد عن ٦ — ٨ كوبات يوميا بما فى ذلك كل شىء غير صلب فاللبن وعصير الفواكه والشاى والقهوة والشوربة وماء الشرب طبعا تدخل تحت هذا الحساب

المنوعات

الاغذية الدسمة كلها ، السكريات ، النشويات ، الميونيز ، اللحم السمين — البطاطس تشبس، وصوانى المكرونة والارز والفطائر والكعك والكريمات والبندق والمخللات واللحوم المملحة

حواس الطفل الوليد

لا يرى الطفل بوضوح بادىء الامر ولكنه يميز بين النور والظلام وسمعه غير حاد بسبب وجود رطوبة فى أذنه المتوسطة وحاستا الذوق والشم لم تكتملا تماما فى الطفل حديث الولادة .

ويريض الطفل نفسه بتحريك رجليه (الرفس) وتطويح زراعية وحركة جسمه ورأسه وكذلك يطبق قبضته يده على أصبعك وكذلك يمرن رئتيه على العمل بالبكاء والصراخ .

ويستحسن أن نعتنى بالطفل ممرضة تعرف كيف تحمله حتى اليوم الخامس عشر عندما تكون الام قد نالت بعض راحتها كما يشرف عليه الطبيب فيعالج الجرح المتسبب عن قطع الحبل السرى ويلزم الاعتناء بنظافة الجرح حتى لا يتلوث ويحدث ما لا تحمد عقباه وقد ينصح الطبيب بوجوب اجراء عملية الختان للطفل فى سن مبكر — ويكشف الطبيب على أعضاء الطفل التناسلية فكثير من الاطفال الذكور عندهم حالة عدم نزول

الخصيتين أو احداهما ومن الانسب علاج هذه الحالة فى وقت مناسب وعدم اهمالها ٠

ويغطى جسم الطفل عند ولادته بمادة شمعية ويرى بعض الاطباء عدم ازالتها وتركها حتى اليوم العاشر أو الخامس عشر عند استحمام الطفل بالماء والصابون وبعضهم يشير بوجوب ازالتها وعمل حمام زيتى يومى للطفل ٠

أوضاع نوم الطفل :

كيف ينام طفلك ؟

اذا اعتاد الطفل النوم على ظهره يتفلطح مؤخر رأسه وكذلك اذا نام باستمرار على جانب واحد تفلطح هذا الجانب من رأسه وحدث بروز فى الجانب الآخر وكذلك يتشوه شكل الاذن فى الجانب الذى ينام ناحيته دائما ويعتقد بعض الاطباء انه من الافضل أن يعتاد الطفل النوم على بطنه بحيث تكون رأسه فى ناحية ثم يغير وضعه الى الناحية الاخرى فى اليوم الثانى وهكذا بالتوالى ومن مميزات هذه الطريقة ألا يتشوه شكل الرأس والصدر ويسهل على الطفل التجشؤ (التكرع) وكذلك اخراج الغازات الموجودة فى أمعائه وكذلك تتقوى عضلات الذراعين عندما يحاول رفع رأسه وعضلات الظهر عندما يرفع جسمه فى سن متقدمة والطفل الذى يعتاد النوم فى هذا الوضع يمكنه أن ينام فى أى وضع آخر أكثر راحة له عندما يبلغ الشهر السادس أو الثامن من عمره

ويعتقد البعض الآخر بأن يجب ألا يعتاد الطفل النوم على وضع خاص واحد بل مرة على جانبه الايسر ومرة على جانبه الايمن وأخرى على بطنه ثم يستلقى على ظهره عندما يلعب وهو مستيقظ وعلى الام أن تتبع الطريقة التى يأمر بها طبيب الطفل الخاص ولكن عليها أن تلاحظ شكل رأس الطفل فاذا وجدت تفلطحا من ناحية فهمت أن ضغطا زاد عن حده حدث فى هذه الناحية فتغير الوضع الذى ينام عليه الطفل حتى يزول هذا التفلطح ٠

ومن المشاهد أن الطفل يحاول أن ينظر ناحية الضوء فيجب على الدوام أن تعكس وضع طفلها أثناء النوم من يوم لاخر (تضع رأسه فى المكان الذى كان فيه قدماه فى اليوم السابق وهلما جرا) حتى لا ينشأ الطفل وعنده عدم تشابه فى تركيبه الجثمانى ٠

درجة حرارة الغرفة التى ينام الطفل فيها :

يخصص كثير من القادرين حجرة خاصة للطفل ولكن فى ظروفنا الخاصة كل ما نطالب به أن تكون الغرفة التى ينام بها الطفل دافئة وحسنة التهوية ويجب العناية بتغطية الطفل جيدا عند نقله من مكان لآخر وعدم تعريضه لتقلبات مفاجئة فى درجة الحرارة ويراعى أن تكون أغطيته أثناء نومه كافية لكى يحتفظ بالدفء اللازم على ألا تكون ثقيلة أو مقيدة لحركته ٠

ويتنفس الطفل بصعوبة ظاهرة اذا كانت أنفه مليئة بافرازات خاصة بالانف ولذلك تزال بقطعة قطن معقمة تبلل بالماء ثم تعصر جيدا حتى تصبح شبه جافة وحذار من استعمال مطهرات زيتية لانف الطفل حتى لا تسبب له أمراضا خطيرة ويجب استشارة الطبيب اذا كان الطفل يخن أو يخنف باستمرار وفى المقال القادم سنعلم عن الطفل فى شهره الاول

يوسف العجيزى



تليفون بنت النيل ٤٩٦٦٨ ٤٠٦٨٤

مشكلة اللوزتين

للدكتور ابراهيم احمد ابراهيم
اخصائي الانف والاذن والحنجرة

يعتقد الكثيرون ان اللوزتين من بقايا الاعضاء التي ورثها الانسان والتي لا فائدة كبيرة له من بقائها بل لقد ينتج منها ضرر ويستدلون على ذلك بسرعة نموها في أواخر شهور الحمل ثم ميلها للضمور بعد السنين الاولى من الحياة ٠ ونموها يختلف اختلافا بينا بين شخص وآخر وفي نفس الشخص في أوقات مختلفة من حياته وهذا يقلل من أهميتها كعضو ليمفاوى اذا قورنت بمثيلاتها من غدد الجسم الكثيرة ٠ وتجاويف اللوزتين أرض طيبة لنمو الميكروبات اذ قد ثبت عدم قدرتها على افراز أي مواد مضادة لهذه الميكروبات وعندما تصاب اللوزتين بهذه الميكروبات تفقد وظيفتها الوقائية وتسبح الميكروبات منها للجهاز الليمفاوى ثم الى الدورة الدموية

لكل هذه الاسباب ازدادت نسبة استئصال اللوزتين في السنين الاخيرة ونظرة قصيرة الى النسب الآتية تبين مدى انتشار هذه العملية ففي انجلترا مثلا قبل سن الرابعة عشرة وجد أن ١٤ ٪ أجريت لهم عملية استئصال اللوزتين في المدارس الشعبية وفي مدارس الاعيان ارتفعت النسبة الى ٦٥ ٪ أي حوالى أربعة أضعاف ما أجريت لهم العملية من طبقات الشعب العادية ٠ وفي الولايات المتحدة الامريكية في المدارس الثانوية بين سن الحادية عشرة والعشرين وجد أن ٤١ر٣ ٪ من البنين و٣٣ ٪ من البنات أجريت لهم عملية استئصال اللوزتين ٠ ولو أحصينا الامراض التي يشار باستئصال اللوزتين لشفائها لوصلنا الى عدد ضخم نذكر منها على سبيل المثال الامراض الاتية :

الحمى القرمزية ، حامل ميكروب الدفتريا، الانفلونزا

صحة أسنانك وجمالها

للدكتور مراد سليم فهمى
اخصائي جراحة الاسنان

◆ في الصباح عند استيقاظك من النوم وقبل أن تتناولى طعام الفطور استعملى فرشاة الاسنان والمعجون ومرى بهما على الاسنان العليا من أعلى الى أسفل وعلى الاسنان السفلى من أسفل الى أعلى ثم على سطح الاضراس ثم من الداخل

◆ كررى هذه العملية في المساء بعد تناول طعام العشاء وقبل النوم مباشرة

◆ احتفظى بفرشاة أسنانك في اناء به مطهر مثل الديتول أو الليزول ولا تتركيها لاستعمال غيرك

◆ يستحسن أن يكون الطعام الذى تتناولينه في الوجبات يحتوى على أصناف تحتاج الى المضغ لان هذا هو المنظف الطبيعي للاسنان والمنشط الذى يساعد على تقوية الاسنان ٠

◆ اغسلى أسنانك ونظفيها بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة واذا تناولت طعامك

التهاب الاعصاب ، تضخم الغدة الدرقية ، التهابات المعدة، قرحة المعدة والاثنى عشر، التهاب القولون، التهاب المرارة ، التهاب الزائدة الدودية ، الروماتزم الحاد ، التهاب المفاصل ، التهاب العضلات ، الليمباجو ، عرق النسا، التهاب عضلات القلب ، التهاب صمامات القلب ، التهاب الاوردة ، التهاب الجيوب الانفية المزمن التهاب الاذن الوسطى المزمن الصلع ، الكوريا ، الصرع ، الزلال ، التهاب الكلى ، فقر الدم ، التسمم الدموى المزمن ، ارتفاع درجة الحرارة المستمر .

وليست هذه جميع الأمراض التى يمكن بسببها استئصال اللوزتين ولكن يجب على الطبيب أن يتأكد من عدم وجود أى مرض أو بؤرة عفنة بالجسم مسببة لهذه الاعراض قبل أن يشير على المريض باستئصال اللوزتين وعلى العموم فجميع الاطباء متفقون على أنه اذا كانت اللوزتان هما سبب هذه الاعراض فيجب استئصالهما تماما .

وليس تضخم اللوزتين هو علامة مرضهما فهناك أعراض أخرى يسهل على الاخصائى اكتشافها ليتحقق من تقيح اللوزتين ومتى تأكد من ذلك فاستئصالهما هو العلاج الشافى وكل تأخير فى ذلك يعود على المريض بأوخم العواقب .

ولا شك فى أن لاستئصال اللوزتين نتيجة حسنة على الصحة العامة للمريض وعلى حالة الحلق والانف والصدر وعلى السمع وسيلان الاذن والتهاب الجيوب الانفية وكذلك على تضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة وسيلان الانف كما أنه يقلل اصابة الاذن بالالتهابات الحادة ويقلل القابلية للعدوى بالامراض المعدية .

وأما بخصوص التهاب اللوزتين الحاد فقلما يوجد شخص لم يصب به فى حياته وعلاجه بأقراص السلفا والبنسلين والغرغرة والسلسلات أو الاسبرين لا تخفى على أحد خصوصا فى عصرنا الحالى . ولكن عندما تتكرر الاصابة بالتهاب اللوزتين الحاد فيجب استئصالهما لان معاودة الاصابة بهما فى حد ذاته أكبر دليل على تقيحهما .

خارج المنزل تذكرى تنظيف أسنانك بمجرد عودتك اليه

◆ اذا كانت فرشاة الاسنان تدمى لثتك فهذا يدل أنها غير سليمة اذهبى واستشيرى الطبيب

◆ اذهبى لطبيب الاسنان كل ستة شهور لاستشارته ولفحصك فحصا دوريا والوقاية خير من العلاج .

◆ واذا كنت تدخنين استعملى قليلا من حامض ثالث كلوريد الاستيك بنسبة ٥ ٪ على قطعة من القطن بحرص على الاسنان لازالة الصبغة المرسبة على الإسنان

◆ اذا كانت أسنانك يترسب عليها الجير بكثرة استعملى معجون أسنان محضر ومكون مما يأتى :

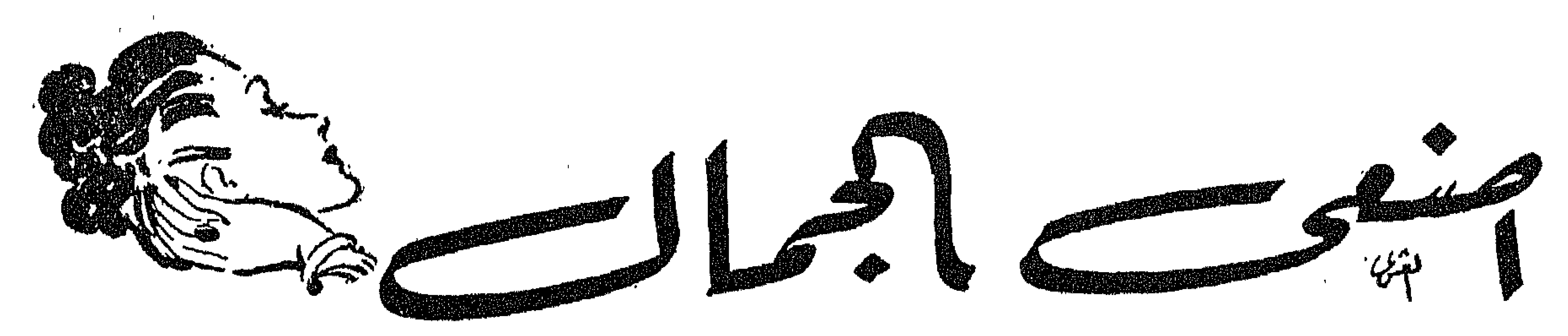
بنزوات الصوديوم ٥ جم
المنثول ١ جم
كربونات الكالسيوم ١٠٠ جم
الجليسرين لعمل معجون

◆ احتفظى فى صيدلية المنزل

١) نوفالجين أو سيبالجين ويؤخذ قرصان مرة أو مرتين يوميا فى حالة حدوث ألم بالاسنان

٢) ليومينال ويؤخذ بمقدار قرص واحد قبل النوم فى حالات الارق الناجمة عن آلام الاسنان

٣) بودرة حامض التانيك لايقاف النزيف من الاسنان وتوضع على الجرح أو اللثة

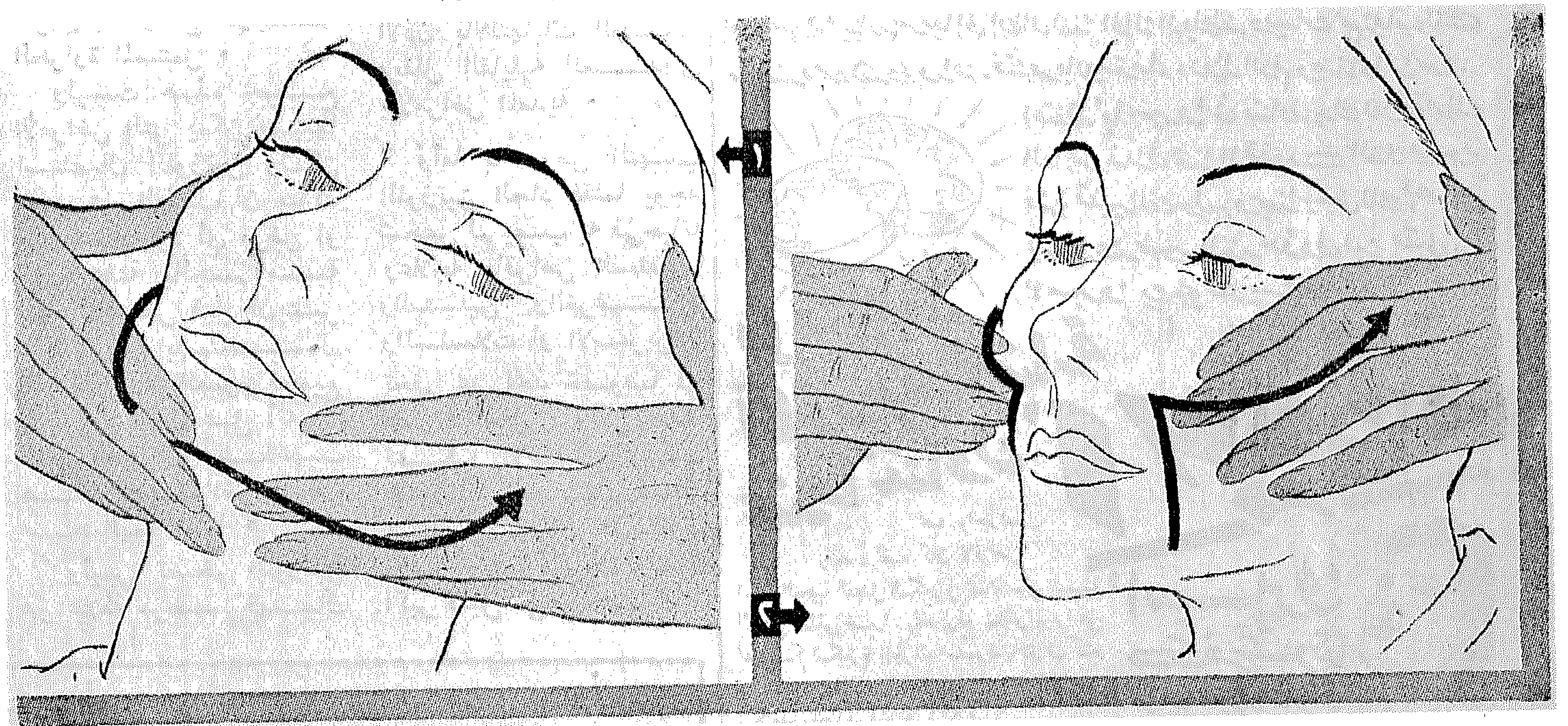


قد يوهب الجمال ويولد مع الناس ، وقد تستمر هذه الهبة زمنا .. ولكن يد الاهمال ، وعناصر الطبيعة والزمن ، تقلب هذا الجمال قبحا .

وهنا يتدخل العلم والفن ، ويأخذان معا فى جهد ومشقة مكانهما على باب الجمال ، فمن تود أن تطرق هذا الباب ، لا بد لها حينئذ من أن تصادقهما ، أن تصادق العلم والفن ، وأن تأخذ عليهما أصول علم الجمال ، وفن التجميل .

ونحن هنا فى « مجلة بنت النيل » سوف نوطد الصلة بين قارئاتنا العزيزات وبينهما، فنقدم لهن الجمال ، والتجميل على أسس سليمة هى آخر ماوصل اليه العلم والفن .

وفى هذا العدد نبدأ بألف باء التجميل ، مبتدئين أيضا بتجميل الوجه .



ان التدليك أساس التجميل ، هذه قاعدة يجب أن نؤمن بها جميعا .

فالوجه يعتمد تركيبه على العظام والعضلات ، والعظام والعضلات يؤدى تناسقها الى طريق الجمال .

والعظام لاحيلة لنا فيها ، غير أن هناك نجاحا قدأصابه بعض أطباء جراحة التجميل فى تهذيب بعض العظام الرقيقة الغضروفية كما فى الانف مثلا . أما ماعداها فضرب من الخيال .

وعلى الرغم من استحالة اصلاح عيوب عظام الوجه الا أن فن الجمال يقر ويعترف أن ما من جمجمة مهما كانت نسبها ومقاييسها الا وهى تتصف بالجمال .

أما مايشوه هذا التناسق ، وهذا التكامل ، فليس هو الا النمو الشاذ ، الغير متجانس للعضلات ، ومايكسوها من شحم ، أومايستر الرأس من شعر .

واذن فانى أقرر ، أن العضلات المنتشرة على عظام الوجه ، هى فقط التى تنفى صفة الجمال عنه .

وهناك عوامل أخرى تقلل من جمال الوجه ، وهى تراكم الشحم على أجزاء منه ، ثم .. عيوب الوجه .

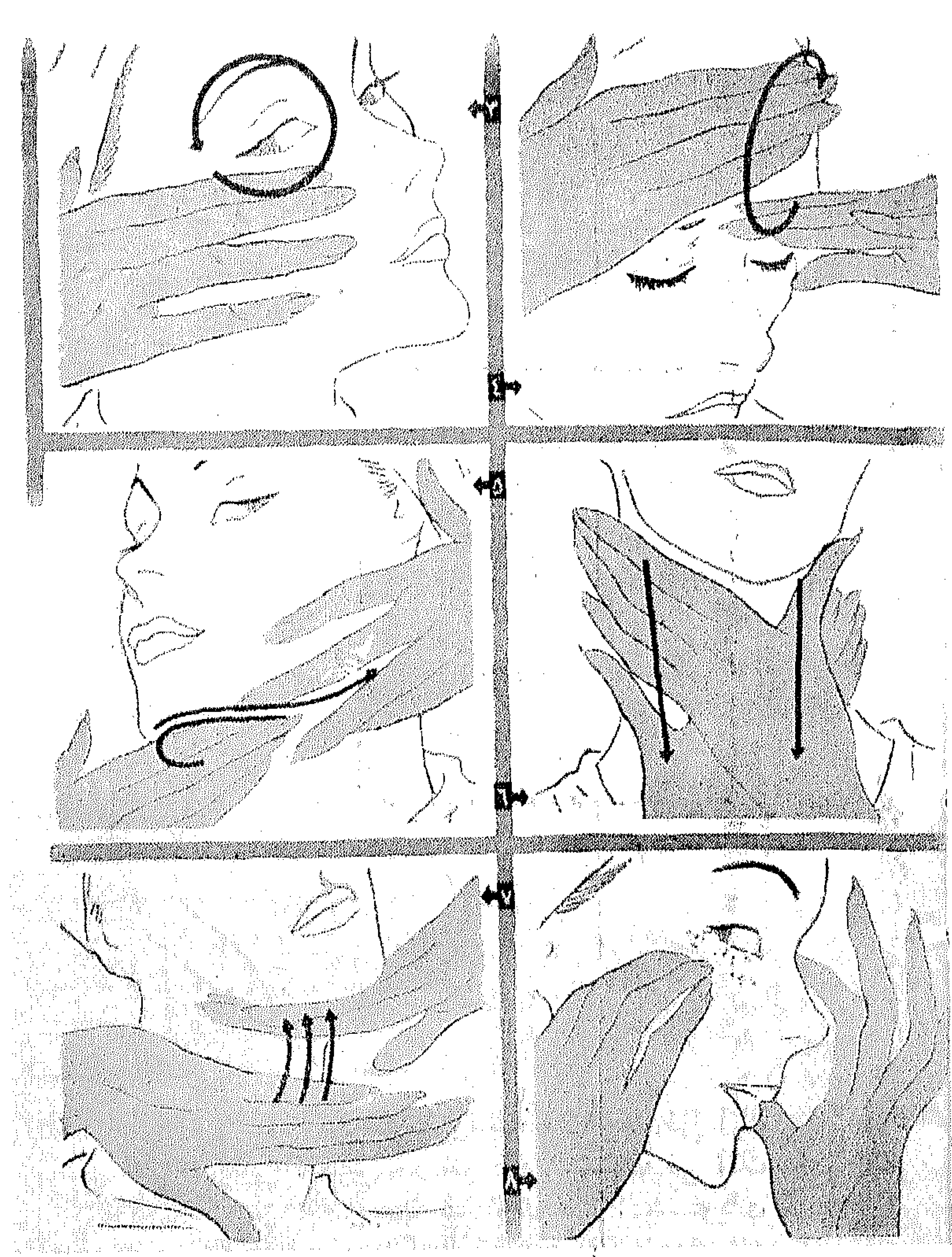
وعضلات الوجه تنتشر عليه جميعا ، ولكل عضلة وظيفة عملية لتحريك كل جزء فيه . وتراخى هذه العضلات ، يؤدى الى الشيخوخة ، أو يرسم مظاهرها على الاقل .

لذا كان التدليك العلمي الذى يخدم هذه العضلات وينشطها ، ويبقى عليها شبابها ، هو دعامة التجميل .

ومن جهة أخرى نجد أن التدليك يخدم ناحية أخرى ، هى تصريف الدهن الذى يتراكم أحيانا على الخدين وتحت الذقن وعند شحمتى الاذن ، وعند أرنبتى الانف وتحت الحاجبين .

كذلك يمنع ، أويصرف الاكياس والتجاعيد التى تتكون تحت العينين ، وأيضا تلك الخطوط الكئيبة التى يرسمها الزمن والاحداث حول زوايا الفم الجميل .

ونحن نورد هنا شرحا مبسطا وافيا ، لطريقة تدليك كل جزء من الوجه ، والسهم الاسود يدل انحناؤه على سير واتجاه حركة التدليك بالاصابع



ولابد من استعمال كريم فى التدليك ويحسن أن تكون عملية التدليك رقيقة هينة حتى لاتضر البشرة ٠

١ ـ تدليك الذقن ، يبدأ التدليك بأطراف الاصابع من أسفل الذقن ويستمر مع محيط الفك الى الاذنين ٠

٢ ـ يبدأ بأطراف الاصابع مع الجذب قليلا من أسفل الوجه ثم مع الخط المحيط بزاوية الفم ثم يستمر فى اتجاه عظم الخد الى جهة الاذن ٠

٣ ـ يبدأ التدليك من تحت زاوية العين الخارجيــة ويستمر حولها حتى ينتهى من نفس نقطة الابتداء ٠ يلاحظ أن يكون التدليك هينا جدا ٠

٤ ـ يد بعد أخرى لتدليك الجبهة ٠ تبــدأ احــدى اليدين من فوق الحاجب وتستمر فى حــركة دائرية الى جانب الجبهة من الخارج ٠

٥ ـ من أسفل الوجه بحركتين متضادتين ، واحــدة تسير مع حرف الفك الى أعلى ، والاخرى من نفس النقطة والى الجهة الاخرى عند الذقن ٠

٦ ـ التدليك ببطن اليد والانامل فى حركتين متقابلتين، واحدة الى أعلى والاخرى الى أسفل ، تبدأ من تحت الاذن وتسير فى اتجاه عضلة الرقبة حتى النحرين ٠

٧ ـ الطرق بظهر اليد فى حركة سريعة تحت الذقن ، وذلك لازالة الشحم الذى يتراكم تحتها ، وكذلك لتنشيط مبدأ عضلات الرقبة ٠

٨ ـ الطرق بأنامل اليد طــرقا خفيفا تحت العين ، لإزالة التجعدات والاكياس ، وتنشيط العضلات الرقيقــة المحيطة بالعين ٠

وزارة الحربية والبحرية

تقبل عطاءات بادارة العقــود والمشتريات بالوزارة لغاية الساعة ١٢ من ظهر يوم ١٩٥٢/٥/١٠ عن توريد الملح الخشن اللازم للجيش وبعض المصالح العسكرية لعام ٥٢/ ١٩٥٣ ـ ويمكن الحصول علــى الشروط من الادارة المذكورة مقابل مبلغ ٢٥٠ مليما يضاف اليه مبلغ ٤٠ مليما اجرة البريد ـ وتقــدم الطلبات على ورقة دمغة من فئــة الخمسين مليما (١٢٨٤)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس بنهــا البلدى حتى ظهر يوم ١٩٥٢/٥/١١ عن توريد ادوات كهربائية ـ وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة دمغة فئة ٥٠ مليما نظير مبلغ ٢٠٠ مليم للنسخة بخــلاف اجرة البريد وكل عطاء لا يرفق به تامين ابتدائى ٢٪ من قيمــته لا يلتفت اليه (١٢٩٣)

وزارة الحربية والبحرية

تقبل عطاءات بادارة العقــود والمشتريات بالوزارة لغاية الساعة ١٢ ظهر يوم ١٥ مايو ١٩٥٢ عــن توريد الزيت المتجمد (المسلــى النباتى) اللازم للجيش وبحريــة جلالة الملك فى عــام ١٩٥٣/٥٢ ٠ ويمكن الحصول علــى الشروط والمواصفات من الإدارة المذكــورة مقابل ٢٥٠ مليما يضاف اليــه اربعون مليما اجرة البريد ، وتقدم الطلبات على ورقــة دمغة فئــة خمسين مليما (١٣٢١)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس الفكرية البلدى حتى ظهر يوم ١٨ مايــو ١٩٥٢ عن توريــد مواسير زهــر وادوات ميــاه وتطــلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة دمغة فئة ٥٠ مليما نظير مبلغ جنيه للنسخة بخلاف اجرة البريد وكل عطاء لا يرفق به تامين ابتدائى ٢٪ من قيمته لا يلتفت اليه (١٣٤٩)



ان كل سيدة يجب أن تلم للماما تاما بكل ما يتصل بصحتها وجمالها ، والجمال كالحلى والثياب تقتنى ، فقط حينما تدرسين كل جزء من وجهك وجسمك ، وتدركين ادراكا تاما كل عيوبه ومحاسنه ، وحينئذ يمكنك تصحيح كل عيب ، واظهار كل حسن ، فتصبحين وحدة كاملة من الجمال

قـــوامك :

أولا ـ اذا كنت بدينة فلا ريب فى أنك تريدين انقاص وزنك • ولا شك فى أنك تعرفين انه يجب عليك تجنب النشويات والدهنيات • ولكن هل جرى فى ذهنك انه يجب عليك تجنب تناول بعض الاطعمة التى تحتوى على خلاصة بعض المركبات المعدنية ؟

وعلى ذلك فأى هذه المركبات يجب تفاديها:

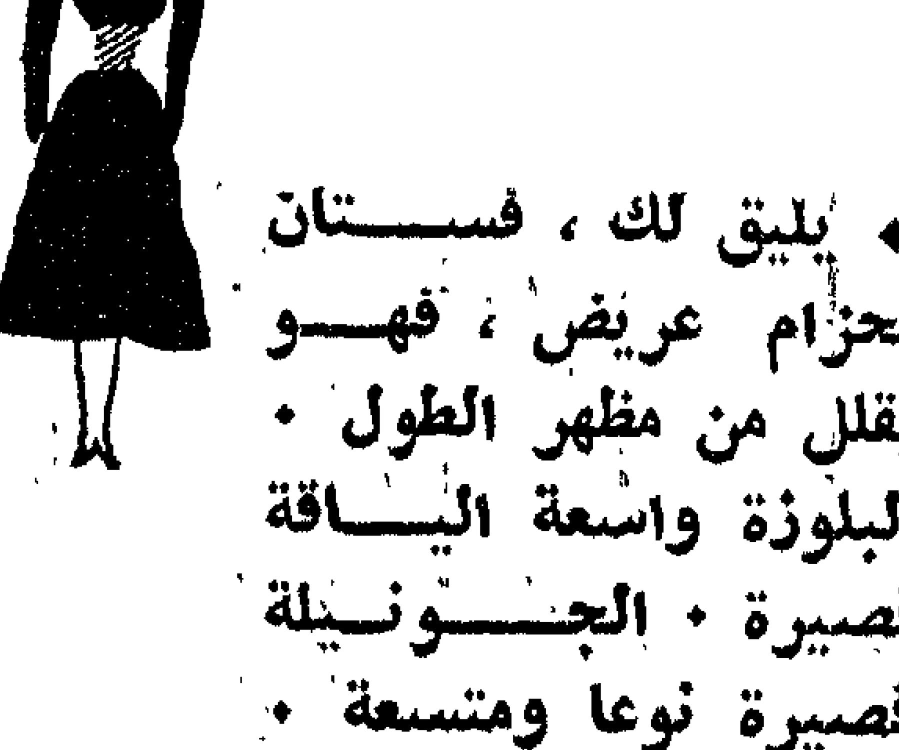
ا) الحديد ، ب) الملح ج) الكبريت •

ثانيا ـ وأى هذه الثلاث أسبقية فى الاهمية حتى تتحكمى فى وزنك ؟

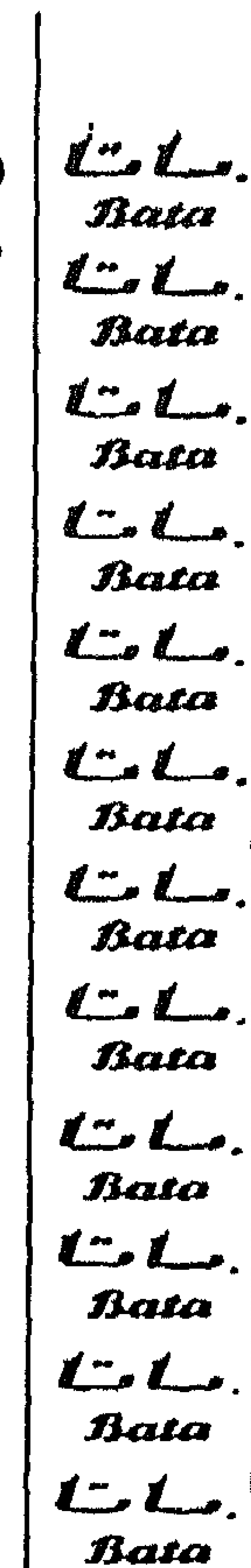
ا) التدليك ، ب) الرجيم ، ج) التنفس الطبيعى •

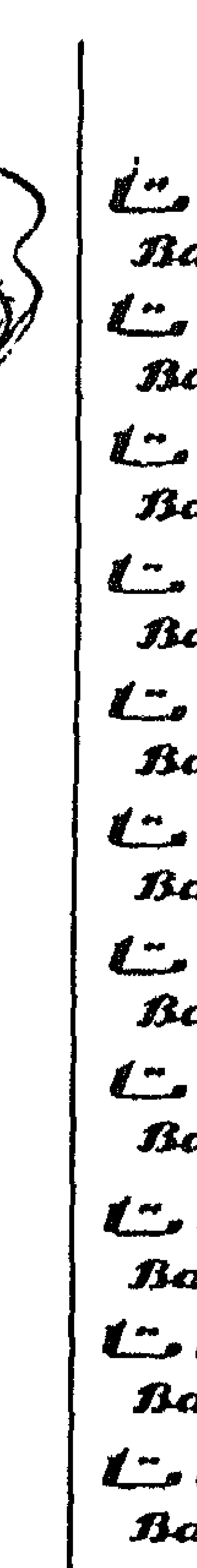
ثالثا ـ اذ اتبعت رجيما معينا ومارست الالعاب الرياضية لمدة أربعة أسابيع فكم رطلا ستفقدينه اسبوعيا ؟؟





• يليق لك ، فستان بحزام عريض ، فهو يقلل من مظهر الطول • البلوزة واسعة الياقة قصيرة • الجونيلة قصيرة نوعا ومتسعة •





اسألى نفسك

ا) رطلان ، ب) رطل واحد ، جـ) رطلان ونصف .
رابعا ــ ومع أى هذين العاملين يجب أن يكون وزنك متناسبا :
ا) الطول ، ب) السن

وجهك :

أولا ــ اذا وجدت أن التجاعيد والخطوط أخذت تظهر تحت عينيك فأى علاج جدير باهتمامك :
ا) عمل حمام فى الصباح والمساء بواسطة لوسيون العيون .
ب) النوم فى وقت مبكر لمدة شهر .
جـ) الذهاب الى طبيبك الخاص .
د) تدليك الخطوط والتجاعيد بواسطة الكريم .

ثانيا ــ فلنفرض أنك دعيت الى حفلة ساهرة فأى هذه المواد تستعملينها لتجميل عينيك .
ا) الريميل ، ب) الكحل ، جـ) الريميل والكحل معا .

ثالثا ــ اذا ظهرت بعض البقع على بشرتك فماذا تفعلين ؟
ا) هل تخفينها بواسطة التواليت ؟
ب) هل تعالجينها بواسطة أحد الادوية القابضة للمسام ؟

رابعا ــ اذا ظهر بعض الشعر الرفيع فوق شفتك . فكيف تتخلصين منه ؟
ا) هل تستعملين الملقاط ؟ ، ب) أم تستعملين الطريقة الشرقية المعروفة ؟ ، أم تخفينه بواسطة مسحه بماء الاوكسيجين ؟
د) أم تزيلينه بواسطة الكهرباء (طريقة الالكتروليزيس) ؟

شعرك :

أولا ــ اذا كان جافا . هل تستعملين لتجميله :
ا) الشامبو السائل ، ب) الشامبو الكريمى ، د) الصابون ذا الرغوة الدهنية .

فمك :

فلنفرض جدلا أن رائحة فمك غيرطبيعية فهل تعالجينها باستعمال :
ا) الحبوب ذات الرائحة الطيبة ، ب) بتناول بعض الملينات ، جـ) بالغرغرة والمضمضة ببعض السوائل المطهرة .

يداك :

ان مشكلة الخدم قد استحكمت حلقاتها يا سيدتى . وكثير من المنازل لم توفق فى الحصول على خادمة نشيطة أمينة . فاذا كنت تقومين بكل أشغال المنزل وحدك فلا شك فى أنك تريدين الاحتفاظ بجمال يديك على الدوام . فماذا تفعلين ؟
ا) هل تستعملين الجوانتى أثناء عملك؟
ب) أم تستعملين الكريم لتغذية بشرة جلدك؟

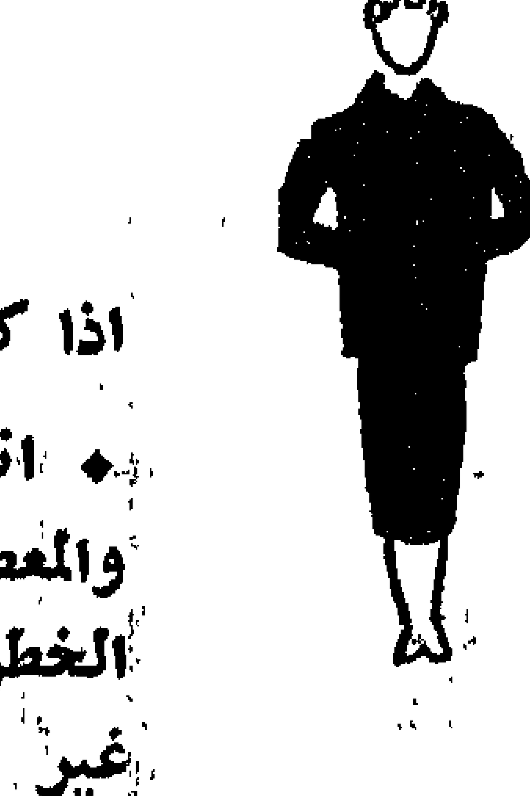
أظافرك :

ان الاظافر تختلف فى أشكالها فهى اما مستديرة أو مربعة أو بيضاوية . فما هى طريقتك فى دهانها بالمانيكير ؟
ا) هل تلاحظين ترك مسافة بسيطة دون طلاء أسفل جوانب الظفر ؟ ، ب) أم تتركين هذه المسافة فى أقصى طرف الظفر ؟ ، جـ) أم تطلين كل أظافرك دون استثناء ؟

قدماك :

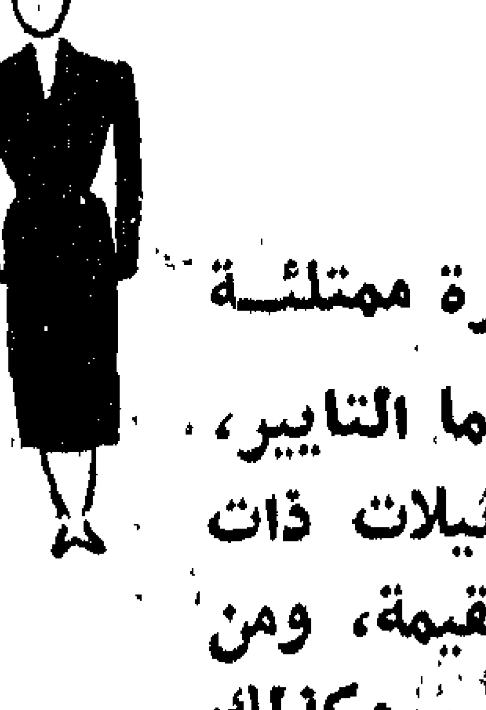
اذا شعرت بحذائك وقد أخذ يتعب قدميك يا سيدتى فماذا تفعلين ؟

١٠ خ



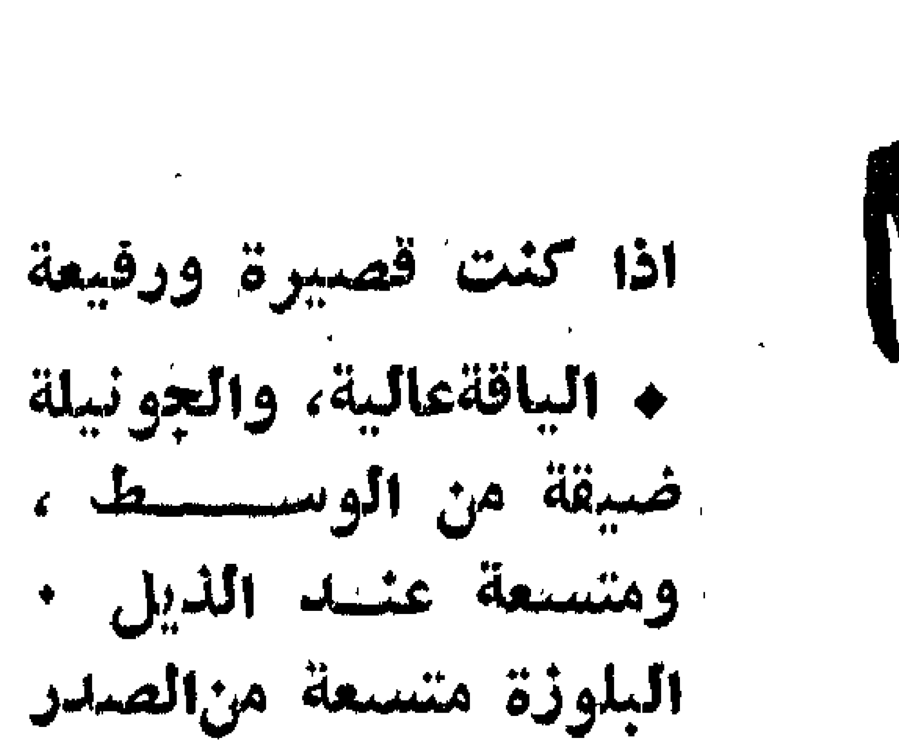
اذا كنت طويلة وممتلئة

• فستان من قطعتين . خطوط مستقيمة ، والجاكيت بصفى أزرار . الياقة صغيرة الجونلة ضيقةوخطوطها استمرار لخطوط الجاكيت



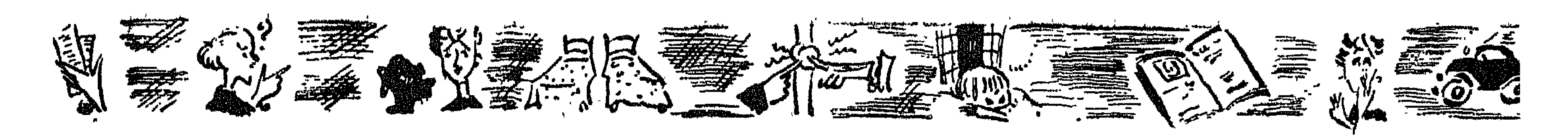
اذا كنت قصيرة ممتلئة

• انتخبى دائما التايير، والمعطفوالجونيلات ذات الخطوط المستقيمة، ومن غير جيوب ، وكذلك الالوان القاتمة .



اذا كنت قصيرة ورفيعة

• الياقةعالية، والجونيلة ضيقة من الوسط ، ومتسعة عند الذيل . البلوزة متسعة منالصدر وضيقة عند الوسط ، واللون الفاتح





١ ـ هل تتمنين اقتناء سيارة تقودينها بنفسك ؟

٢ ـ هل تعتقدين بالخرافات ؟

٣ ـ هل تقومين بسداد الفواتير التى عليك فى مواعيدها ؟

٤ ـ هل أنت كثيرة التردد لا تستقرين على رأى واحد ؟

٥ ـ هل تستطيعين السفر لمدة ثلاثة اسابيع دون ان تحتاجى الى اكثر من حقيبة واحدة ؟

٦ ـ هل تعتقدين بالقسمة والنصيب ؟

٧ ـ هل من المستحيل عليك ان تنامى ونوافذ غرفتك مقفولة ؟

٨ ـ هل تحبين ان يزورك اصدقاؤك على بغتة ؟

٩ ـ هل تفضلين وانت متزوجة ان تعيشى مع أهله او بمفردك ؟

١٠ ـ هل تدخنين أكثر من علبة سجاير فى اليوم ؟

١١ ـ هل تفضلين السباحة على التنس والالعاب الرياضية التى تمارسينها وحدك على تلك التى تمارس مع فريق ؟

١٢ ـ هل يمكنك الاستغناء عن العصفور الذى تقتنينه ان طلب اليك ذلك ؟

١٣ ـ هل تكرهين تنظيم حياتك ووضع خطط لما سوف تعملين ؟

١٤ ـ هل تسيرين خلف الموضة دون أن يكون لك رأى فيها ؟

١٥ ـ هل تعبرين الشارع فى المكان غير المخصص لعبور المشاة ؟

١٦ ـ هل تحبين الاشتراك فى الرحلات التى تنظمها الشركات السياحية او الجماعات ؟

١٧ ـ هل لديك حساب فى البنك مستقل عن حساب زوجك ؟

١٨ ـ هل تحبين الاكثار من توجيه الاسئلة ؟

١٩ ـ هل ترين ان العمل بالنسبة لك ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها ؟

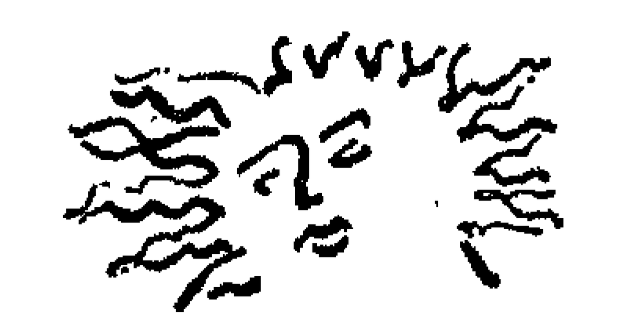
٢٠ ـ هل تغيرين لون شعرك ؟

٢١ ـ هل تحترمين حرية اولادك حتى لو كانوا صغارا ؟

٢٢ ـ هل تتمسكين بآرائك دون مناقشة ؟

بشرة جديدة .. لموسم جديد

ها هو الشتاء قد ولى مدبرا وطلعت علينا بشائر الصيف وأخذت الاشجار تغير أوراقها الذابلة بأوراق خضراء يانعة. ولا شك في أنك يا سيدتي في حاجة الى تجديد بشرة وجهك وجسمك . وها نحن أولاء نبدأ معك من نقطة صفر.





ان جسمنا لا يسبب لنا أية متاعب . ولكن على الرغم من ذلك فان قوة دفع الدم فى هذا الموسم تكون أشد مما كانت عليه في فصل الشتاء . لذا وجب علينا أن نلاحظ الدورة الدموية ووظائف الغدد الصماء والامعاء . وللحصول على الاتزان اللازم للجسم لا بد من تناول أغذية منقية للدم مثل الخضراوات .

وليس علينا أكثر من اتباع نظام صحى يخالف قليلا ذلك الذى كنا نتبعه فى الصيف ومن التمتع بالهواء الطلق ما أمكننا ذلك والسير على الاقدام وممارسة التمرينات الرياضية أمام نافذة غرفتنا المفتوحة ان أردنا أن نحتفظ بحيويتنا ونشاطنا .

ان لوجهنا علينا حقا فينبغي أن ندرسه دراسة وافية ، فان كان ماكياج الشتاء الزائد عن الحد قد أثر فى لون بشرتنا ، وان كانت قد نبتت بالقرب من أنفنا حبة صغيرة وان كانت مسام بشرتنا قد اتسعت أثر ذلك وجب علينا أن نعالج أنفسنا بتناول عصير الليمون المسكر . ان هذا العلاج سيستغرق منا أربعة أسابيع . الاسبوع الاول ليمونة حوالى الساعة العاشرة وأخرى حوالى الساعة الخامسة الاسبوع الثانى ليمونتان فى الصباح ومثلهما فى المساء . الاسبوع الثالث ثلاث ليمونات صباحا ومثلهما فى المساء. الاسبوع الرابع ليمونة فى الصباح وأخرى في المساء .

ان هذا العلاج كفيل بقطع دابر البقع الصفراء التى تظهر على البشرة وغيرها من اللطش الحمراء التى ترى هنا وهناك . علينا بعد ذلك أن ننظف الخلايا تنظيفا تاما بماء الوردة .

وينبغى لنا ألا نعرض بشرتنا للشمس الا بالقدر المعقول ان أردنا المحافظة عليها من كل شائبة . واننا ننصحك بهذه المناسبة أن تضعى شيئا من الكريم المغذى على بشرتك ليحميها من حرارة الشمس ومضارها .

الحــــل

ان اجبت بنعم على جميع الاسئلة فانك حقا سـيدة حرة التصرف لانــك قد حررت نفسك من جميــع القيود التى يربط النـــاس انفسهم بها . ولكن هـذا الاستقلال قد يجعل منــك انسانا من الصعب العيش معه .

اما ان كنت تعيشـــين حبيسة نفسك فانــك حتى لو طالبت بحريتك فانك لن تستعمليها

وان حصلت على سـبع اجوبة الى اثنتى عشرة اجابة صحيحة فان الحرية تحاول اغراءك من بعيد

وان كانت الاجــابات الصحيحة بين ثلاث عشرة وثمانى عشرة فحريتك مثالية لانها تتيح لك فرصة التفاهم مع غيرك من الناس

ولبس النظارات الشمسية فى الصيف يحفظ العين من تأثير الضوء القوى والبشرة من التجاعيد وخاصة تلك التى تظهر حول العينين .

ويستحسن قبل الخروج فى الهواء الطلق أن نحمى يدينا بكريم غير دسم وبدعكهمـا من آن لآخر بالجريب فروت أو الليمون .

وان كنت سيدة كاملة وجب عليك أن تخصصى يوميا ربع سـاعة لجمالك . فهناك لبن للجمال ينبغى لك أن تنظفى به بشرة وجهك . ثم عليك بعد ذلك أن تدهنيهـا بكريم من ١٠ دقائق الى ١٥ دقيقة ليشد العضلات. تخلصى من هذا الكريم بالماء الدافىء بعد انقضاء المدة المحددة له وامسحى البشرة بمحلول مقو واربتى عليها ربتا خفيفا .

واحرصى على ألا تتركى أى جسم دهنى على وجهك أثناء النوم لتتيحى لبشرتك فرصة التنفس . وتنتهى عمليـة تواليت المساء عادة باستعمال مقو مناسب لنوع البشرة .

وان بدأت التجاعيد تخط خطوطها على وجهك فلا تخافى ولا تنزعجى بل ضاعفى اهتمامك ببشرتك واعتنى بهـــا العناية الواجبة فى مثل هذه الحالات .

وان كنت ما زلت مخلصة للمدرسة القديمة ابدئى المكياج بعمل كريم النهار الذى تدخل فى تركيبه الفيتامينات . انها تقوى وتجمل البشرة .

أما ان كنت من الرياضيات فليس هناك ما يحول بينك وبين استعمال الماكياج اللامع الذى سبق أن تكلمنا عنه أو استعمال كريم القاعدة « الفون دى تان » وأحمر الشـفاه الفاتح .

وزارة الاشغال العمومية

تقبل العطاءات بمكـتب حضرة صاحب العزة مفتش رى مصر العليا اسنا لغاية الساعة الثانية عشر ظهر يوم الخميس الموافق ٨ مايـو ١٩٥٢ عن عملية انشـــاء مصرف بخانس من كيلو ٣٠٠ر٠ الى المبدا كيلو ـــ ر١٦ والاعمال الصناعيـــة اللازمة له بمركزى أبو طشت ونجع حمادى ويمكن الحصول على نسخة من الاشتراطات نظير دفع مبلغ ٧٥٠ مليم بخلاف مائة مليم اجرة البريد ويقدم الطلب على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مع ملاحظة ان كل عطاء يقدم غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢٪ لا يلتفت اليه (١٣٢٦)

وزارة المعارف العمومية

تقبل العطاءات بعنوان حضرة صاحب العزة سكرتـير عام وزارة المعارف العمومية بالقاهرة عن طريق البريد او بوضـعها باليـــد فى الصندوق المخصص لذلك بادارة المحفوظات بالوزارة لغاية الساعة الثانية عشرة من ظهر يوم الخميس الموافق ١٥ مايو ١٩٥٢ عن توريد الطباشير الابيض والملون اللازمـة لمدارس الوزارة لسنة ١٩٥٢/١٩٥٣ ويمكن الحصـــول على الشروط وقوائم المناقصـــة من مراقبـة التوريدات بشارع صفية زغلول بمصر نظير دفع مبلغ ٣٠٠ مليم خلاف اجرة البريد (١٣١١)

فساتينك هذا الصيف

بالرغم من أن المودة تتطور من عام الى عام ، وفى كل مرة يتفنن مصممو الازياء فى ابتكار المودات الجديدة التى تتمشى مع روح العصر ، بالرغم من هذا كله فان بنت النيل تبذل جهدها لكى تختار أنسب الاذواق للمرأة المصرية ، فمن بين مجموعات الازياء الكبيرة التى تصل الى مصر اخترنا الفستان المنشور على هذ الصفحة . وقد راعينا فى اختياره البساطة والذوق السليم بحيث يمكن لاى سيدة أن تصنعه من أى نوع من القماش حتى ولو كان أرخص الانواع وبالطبع دائما سيكون اللون الذى تختارينه من الالوان الفاتحة مما يتلاءم مع فصل الصيف .

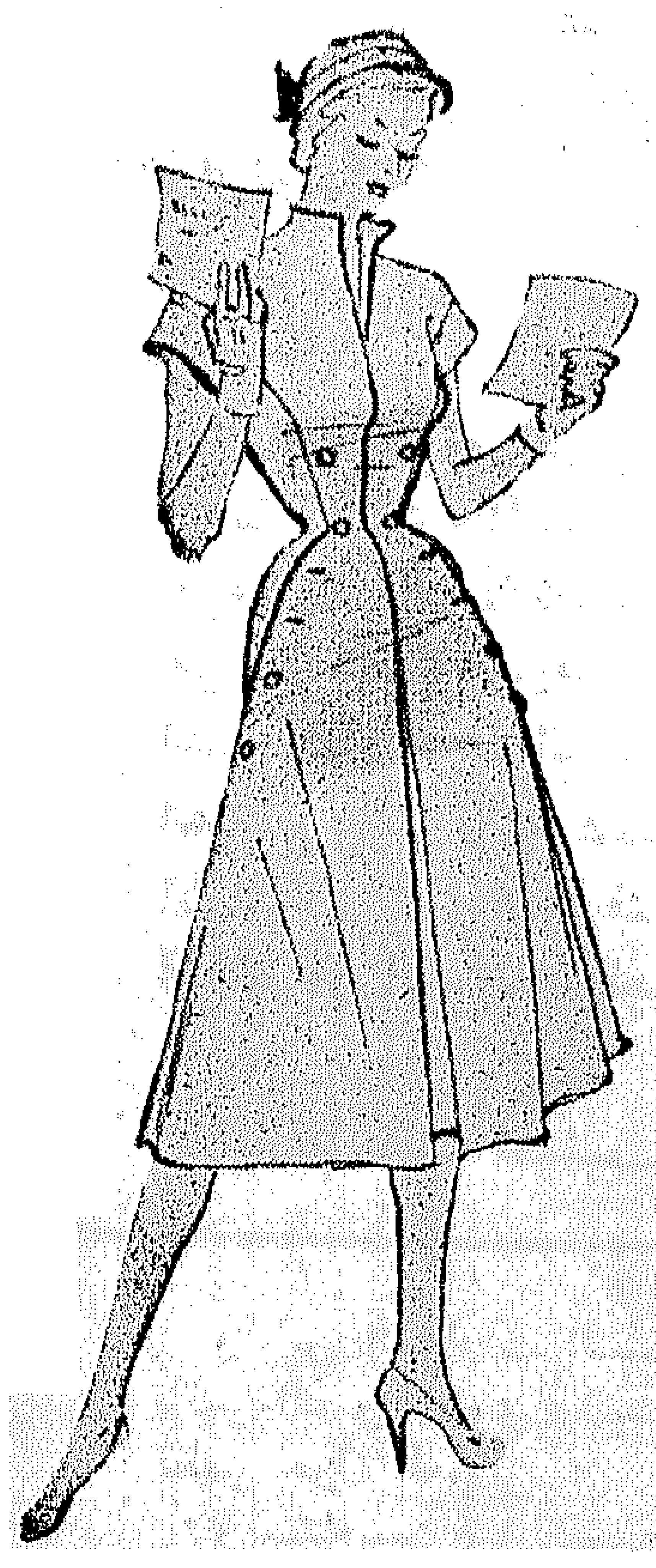
وليس الاختيار يقف عند الالوان الفاتحة فقط بل يجب أن يكون اللون مناسبا لبشرتك فى نفس الوقت فمما لا شك فيه أن للسمراوات لون خاص وللشقراوات لون مغاير للون الخاص بالسمراوات ويمكنك أن تستشيرى فى هذا ذوقك الخاص الذى نثق به كما قماش مع مرعاة أن يكون تثقين به أنت أيضا .

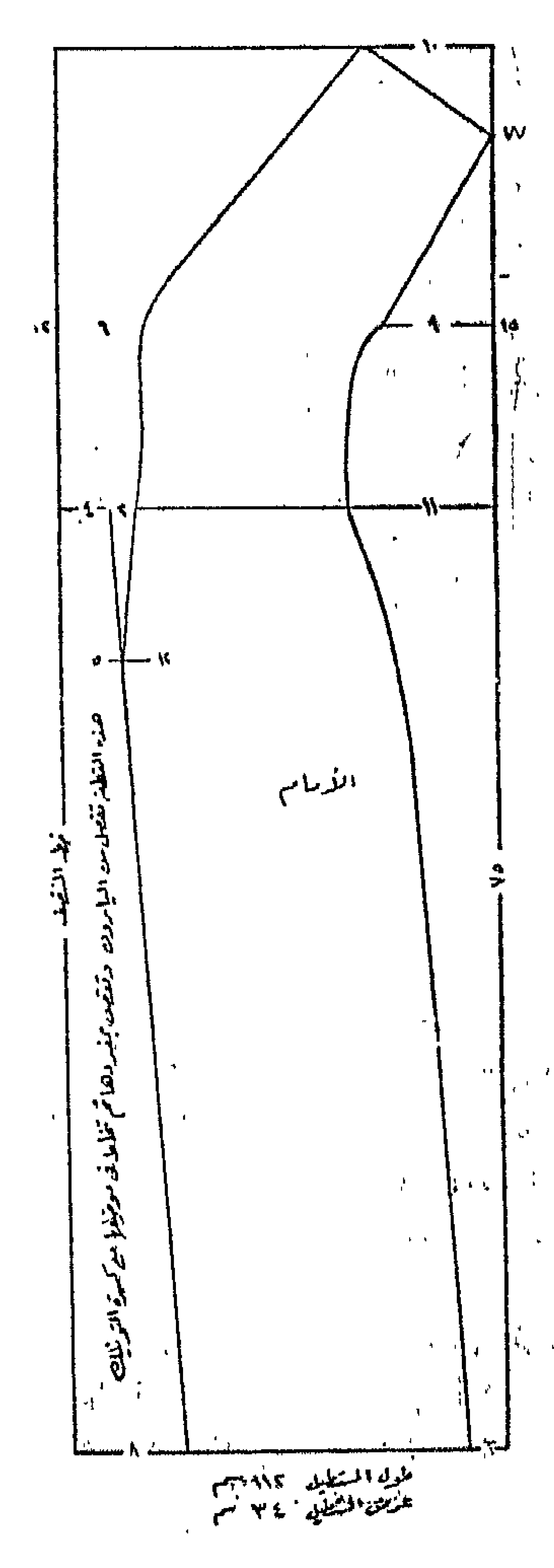
ولعمل هذا الموديل ابدئى برسم المستطيلات بحسب أبعادها المبينة بالرسم مع مراعاة أن يكون طول المستطيل موازيا للنسيج الطولى للقماش . بعد ذلك حددى بالنقط الابعاد المبينة بكل رسم مع مراعاة الدقة التامة فى مقاساتك مع العلم بأن الباترون المرسوم على هذه الصفحة مفصل على مانيكان مقاس ٤٤ وهو المقاس الشائع ولكن اذا أردت أن تكبرى الرسم الموجود بحيث يتناسب عن مقاساتك فانك تستطيعين أن تطلبى ذلك مجانا من محلات ميشو .

بعد أن تحددى بالنقط الابعاد التى تتلاءم مع مقاساتك صلى بينها ثم الصقى الباترون على القماش مع مراعاة أن يكون طول المستطيل موازيا للنسيج الطولى للقماش ثم ابدئى فى قص القماش مع تر مسافات مناسبة للخياطة والاورليه .

وتقدير المسافات اللازمة للخياطة والاورليه يحتاج الى مران وتجربة وكلما كانت المسافة التى تتركينها كبيرة كلما كان أفضل اذ تعطيك الفرصة لجعل الفستان ملائما لجسمك دائما .

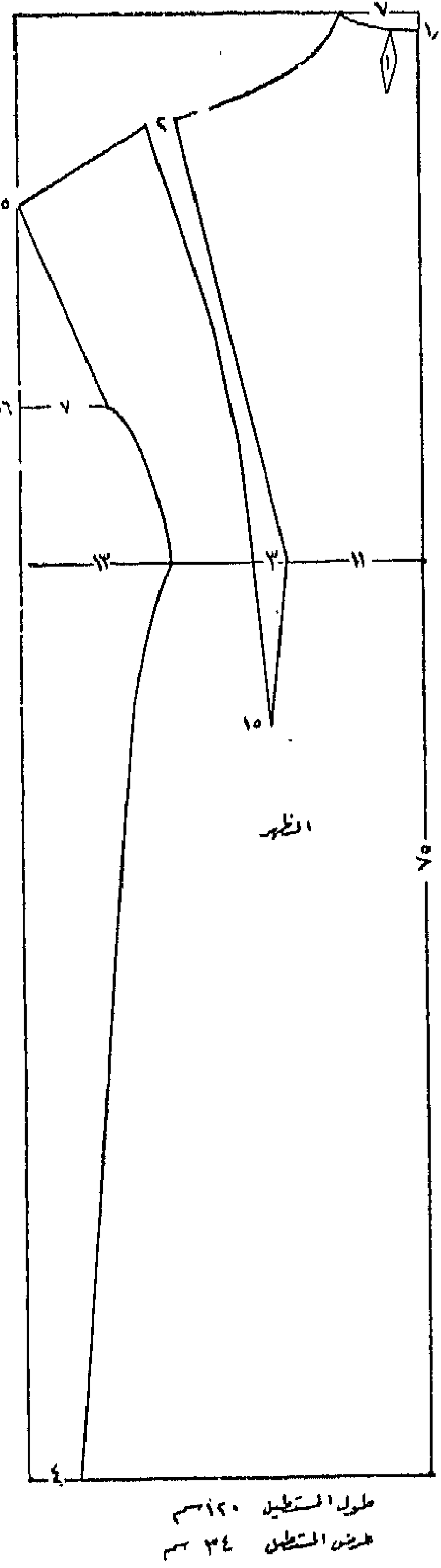
وطريقة التفصيل كما ترين فى منتهى السهولة ، وبالرغم من ذلك فاذا لم تستطيعى أن تتبعى ارشاداتنا فانه يمكنك الحصول على هذا الباترون جاهزا ومناسبا لمقاساتك





لعمل هذا الموديل ابدئي برسم المستطيلات بحسب أطوالها وعروضها ، حددي بالنقط الابعاد الطولية والعرضية المبينة ، ثم صلي النقط ببعضها فيتكون لديك رسوم قطع الباترون ، قصي حول هذه الرسوم وضعيها على القماش بالوضع الذى ترينه أمامك ، أى اعتبرى طول المستطيل ممثلا فى النسيج الطول للقماش ثم قصي القماش بعد ترك المقادير اللازمة للخياطات وللاورليه ٠ وهذا الباترون مفصل على مانيكان مقاس ٤٤ العادى ويمكنك تكبيره أو تصغيره ٠

وإذا أردت الاقتصاد فى الوقت يمكنك الحصول عليه جاهزا نظير خمسة قروش أو ثمانية لمن تريده بالبريد وذلك من :

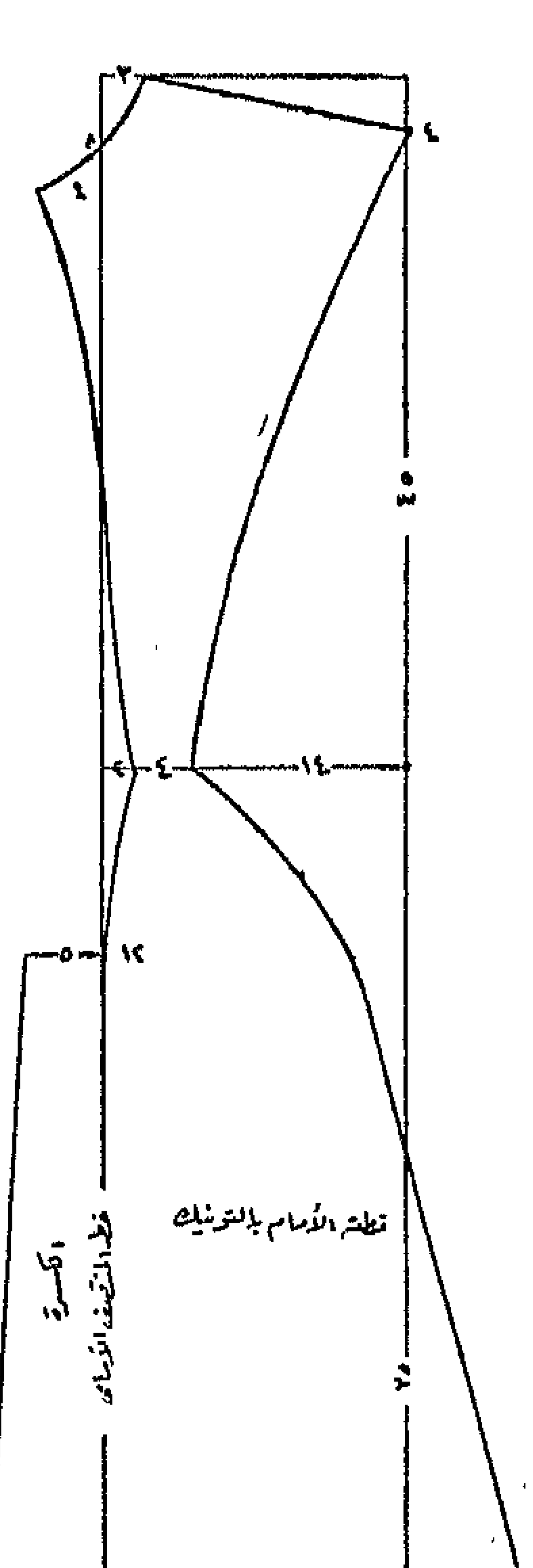


محلات ميشو

للتفصيل والخياطة

١٥ شارع فؤاد الاول بالقاهرة

ملحوظة : لا حظنا أن هناك كثير من القارئا لا يستغرق من الامتياز الذى تقدمه مجلة بنت النيل بالحصول على باترون نظير خمسة قروش وذلك لبعدهن عن القاهرة ٠ هذا مع العلم بأن أغلبهن يجهل الخياطة ، ولما كنا لا نريد أن نحرمهن من مجاراة التطور الحديث فى المودة اتفقت المجلة مع محلات ميشو على تقديم امتيازات أخرى للقارئات وذلك بتحديد أجور خاصة لهن للخياطة والسراجة وتعليم التفصيل وهذ الاجور كالاتى :



٣٠٠ قرش أجرة خياطة الفستان
٤٠٠ قرش أجرة خياطة تايير أو بالطو

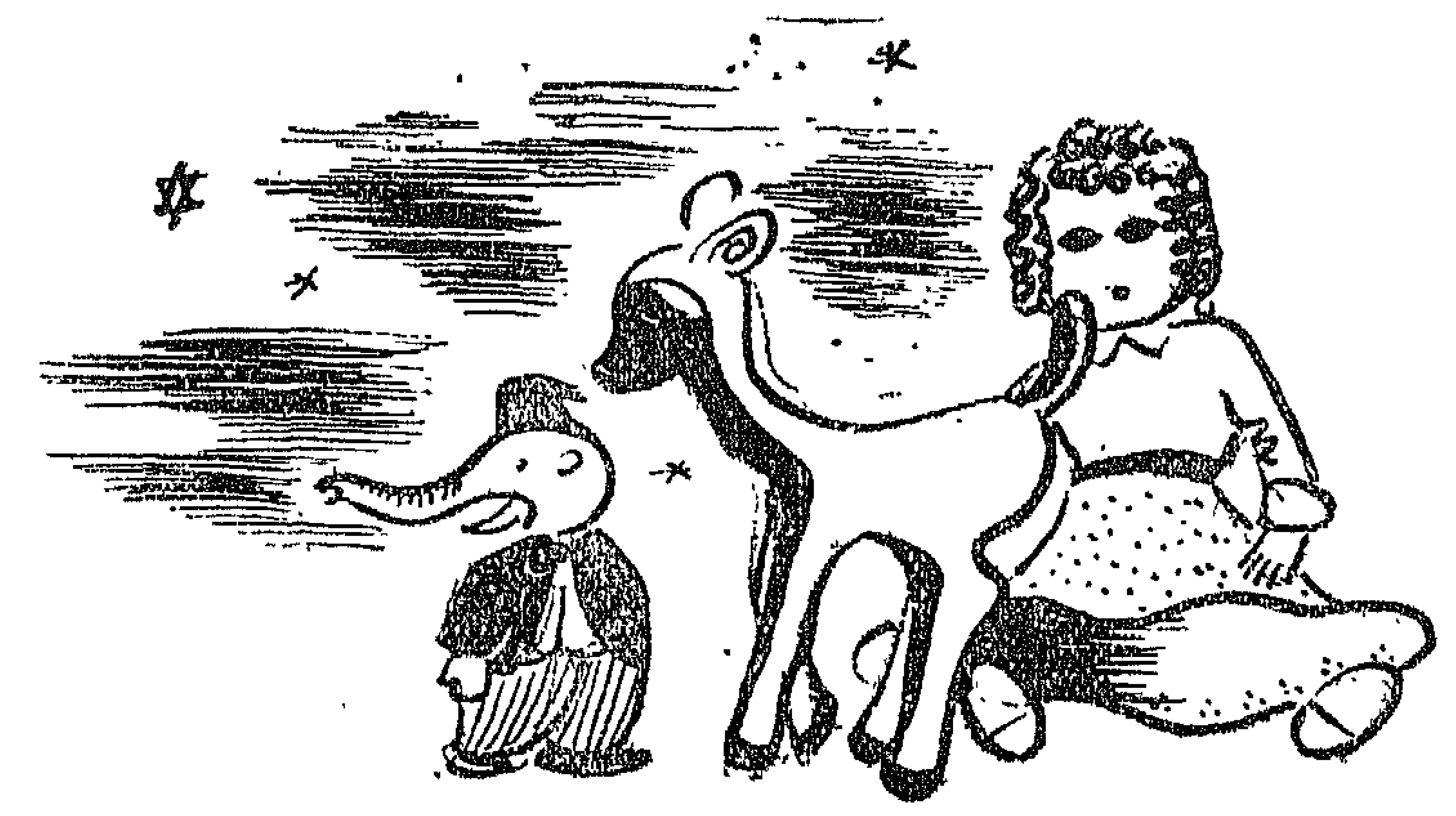
كما حددت الاجور الآتية :

٤٠ ــ ٥٠ قرشا عمل باترون
١٥٠ قرشا قص القماش وسراجته مع البروفة والتوضيب
١٠٠ قرش الدراسة الخاصة لفن التفصيل

كوبون

لحاملة هذا الكوبون الحق في الحصول على باترون حسب مقاساتها للفستان المرسوم على هذه الصفحة وذلك نظير خمسة قروش تقدمينها لمحلات ميشو ١٥٥ شارع فؤاد الاول بجوار الجراند اوتيل

كيف تتكون عادات الطفل



ان تحلى الطفل بعادات قويمة من الامور المستحبة فهى مفيدة له فى حياته المستقبلة ، ولذا يجب العمل على تنمية مثل هذه العادات لدى طفلك يا سيدتى ...

واعلمى أن أول ما يجب عليك تعويد طفلك عليه هو النوم من تلقاء نفسه وفى أى مكان يوجد فيه . ومعنى هذا فى الواقع هو اشعار طفلك بصفة الاعتماد على النفس . والواقع أن مشاكل التغذية والنوم والافراز هى أهم مشاكل الطفل ويجب عند حلها مراعاة مصلحة الطفل أولا ثم مصلحة الام ثانية . وليكن معلوما لديك يا سيدتى ان كنت من اللواتى يعتمدن على كتب التغذية العلمية ان الاكتفاء بها خطأ فاحش فالتجربة ومواجهة الامر الواقع هى خير طريقة للوصول الى راحة طفلك وراحتك .

ولقد رأيت كثيرات من السيدات يعتمدن على مثل هذه الكتب وقد استبدت بهن الحيرة حينما وجدن أطفالهن فى بكاء عصبى مثير . والسبب فى حيرتهن هو عدم وجود تعليل علمى لمثل هذا البكاء . والواقع ان سبب البكاء قد يكون الجوع ، ولذا عليك بالتجربة يا سيدتى فاذا لم يكن الجوع هو السبب فعليك بعلاج آخر وليكن مثلا هدهدة الطفل فى مهده برفق واشعاره بالطمأنينة اذ ربما يكون الخوف هو سبب البكاء .

الرضاعة

وعليك يا سيدتى ملاحظة ان ثديك ملك طفلك فلا تحرميه منه . ولقد ثبت لنا أهمية ذلك من الناحيتين الفسيولوجية (العضوية) والسيكولوجية (النفسية) .

ولا جدال فى انه لا بديل للبن الام من ناحية القيمة الغذائية كما أن هنا شيئا آخر أكثر من ذلك : شىء قد يؤدى نقصانه الى ظهور أعراض الزرستانيا على الطفل حينما يشب وهذا الشىء هو شعور الطفل بالحنان والطمأنينة والرعاية أثناء عملية الرضاعة .

وهناك حقيقة أخرى جديرة بالذكر وهى أن تناول الثدى يحتاج من الطفل الى مجهود بعكس الحال اذا استعملت (البزازة) . وبما أن النمو العقلى للطفل يلزمه أن يتعرض الطفل لبعض الصعاب حتى يترعرع فقد وضحت لنا أهمية ارضاع الطفل من ثديى أمه . ويضاف الى ذلك أن حركة العضلات حول فم الطفل الرضيع تساعد على أن يأخذ وجهه شكله النهائى .

ومن أهم الامور التى يجب عليك مراعاتها حينما ترضعين طفلك أن تكونى فى حالة نفسية حسنة لان الطفل يتأثر بكل ما يبدو عليك دون أن تشعرى . وقد يحدث أحيانا أن يكون طفلك غير مستعد لقبول ثديك وأحسن تصرف فى مثل هذه الحالة أن تتركيه قليلا حتى يبحث هو عن الثدى من تلقاء نفسه مع اتخاذك وضعا ملائما له ومع اراحته راحة تامة .

أم مجربة

١ ــ ان طفلك ليس متاعالك تمتلكينه وتتصرفين فيه كيفما شئت، بل هو انسان له كيانه وشخصيته وله الحق فى الحياة مثلك تماما .

٢ ــ ان طفلك ليس نسخة أو صورة طبق الاصل منك بل له ذاتيته المميزة .

٣ ــ ان أحسن خدمة تؤدينها لطفلك هى أن تهيئى له البيئة المناسبة التى تساعده على انماء مداركه وتقويم شخصيته .

٤ ــ ان طفلك ستتكون لديه عادات معينة مع الزمن فاحذرى أن تحاولى فرض عادة أو أخرى عليه بل وفرى له الحرية دائما .

٥ ــ ان ارضاعك لطفلك من ثدييك مهم لنمو أعضائه وطمأنينة نفسه .

٦ ــ أن تتجنبى هياج أعصابك فمن الحقائق المقررة أن الام العصبية تنشىء طفلا عصبيا .

٧ ــ ان الطفل يشعر باللذة عن طريق حواسه .



فستان زهر الربيع .. لطفلك

ابتدأ فصل الربيع الجميل يضفى على الكائنات من سحر الطبيعة ألوانه الجميلة الزاهية .

ولا ريب فى أنك بدأت اعداد فساتين أطفالك وتطريزها بزهر الربيع الناضر .

اليك نموذجين جميلين أولهما فستان من الحرير الخفيف مفصل بسفرة وكول صغيرة ، أما السفرة فتمتـاز بشريطين بالعرض مكشكشين بينهما زهر الربيع منثور بشكل منتظم والزهرة مشـغولة بغرزة بذر الـورد ويجب أن يكون لون الخيط أغمق من لون الفستان .

أما بلوزة طفلك فهى بسيطة التفصيل بكول صغيرة وتمتاز بكسرتين بالطول من عند الاكتاف ومنثور على السـفرة أيضا مجموعة من زهر الربيع ومشغولة بنفس غرزة الفستان .

ويجب أن تأخذى مقاس أطفالك على ورق باترون أولا قبل التفصيل على القمـاش ليكون الفستان منسجما تماما على جسم الطفل .

بهيرة لطفى



هل فكرت فى غرفة نومك؟

ان تلك الاوقات السعيدة التى تقضيها السيدة فى تنسيق غرفتها وتنظيم محتوياتها تظهر على أثاث غرفتها فى تلك الرسوم والاشغال التى تحلى جميع ما تحتاجه الغرفة من مفارش وبياضات مصنوعة من تطريز أناملها فهذه الوحدة البسيطة من الزهر تصلح أن تكون مجموعة متناثرة من الزهور على ستائر الغرفة مثلا وعلى مفارش الاثاث وأيضا على المخدات وفرش السرير واليك طريقة شغلها موضحة فى الرسم وهى سهلة وما عليك الا أن تختارى مجموعة من الخيوط ذات الالوان الزاهية المتناسقة ولا يزيد عن أربعة الوان ثم ابدئى برسم قطع القماش المراد شغلها على نموذج الزهر المتناثر ثم اشتغليها بغرزة الفرع مع السلسلة وهى غرزة معروفة أما قلب الزهرة فيكون بغرزة البذور وعند الانتهاء من شغل ستارة الغرزة معروفة أما قلب الزهرة فيكون بغرزة البذور وعند الانتهاء من شغل ستارة الغرفة يستحسن تبطينها بقماش خفيف أما المخدات فيجب أن تطرزى حولها خطين بغرزة الفرع لتعطيها منظرا جذابا وباقى مفارش الغرفة فعند الانتهاء من شغلها ثبتى حولها من الخارج شريطا من الدانتلا وبهذا تكونين قد أعطيت للغرفة منظرا بهيجا ومريحا


أكبادنا المتألقة
ا ب ج



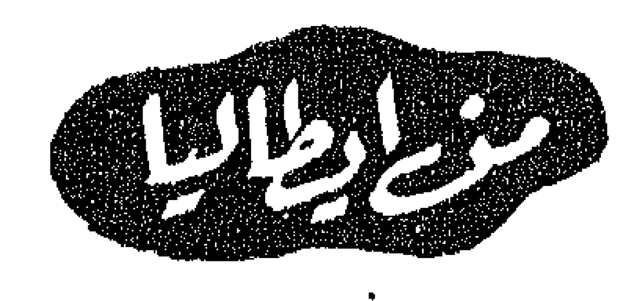

ماجى رووف



فستان تواليت من قماش اللاميه . الياقة تنتهى بالرفير الى ما تحت الابط . الصدر مفتوح ويقفل بازرار الى ما تحت الحزام المبطن بنفس القماش . كالونة من الامام مفتوحة ثم يتقابل حرفاها من المنتصف حتى الحزام . الجونيلة لها ثلاث بنسات على الجانب الامامى تتدرج فى الطول



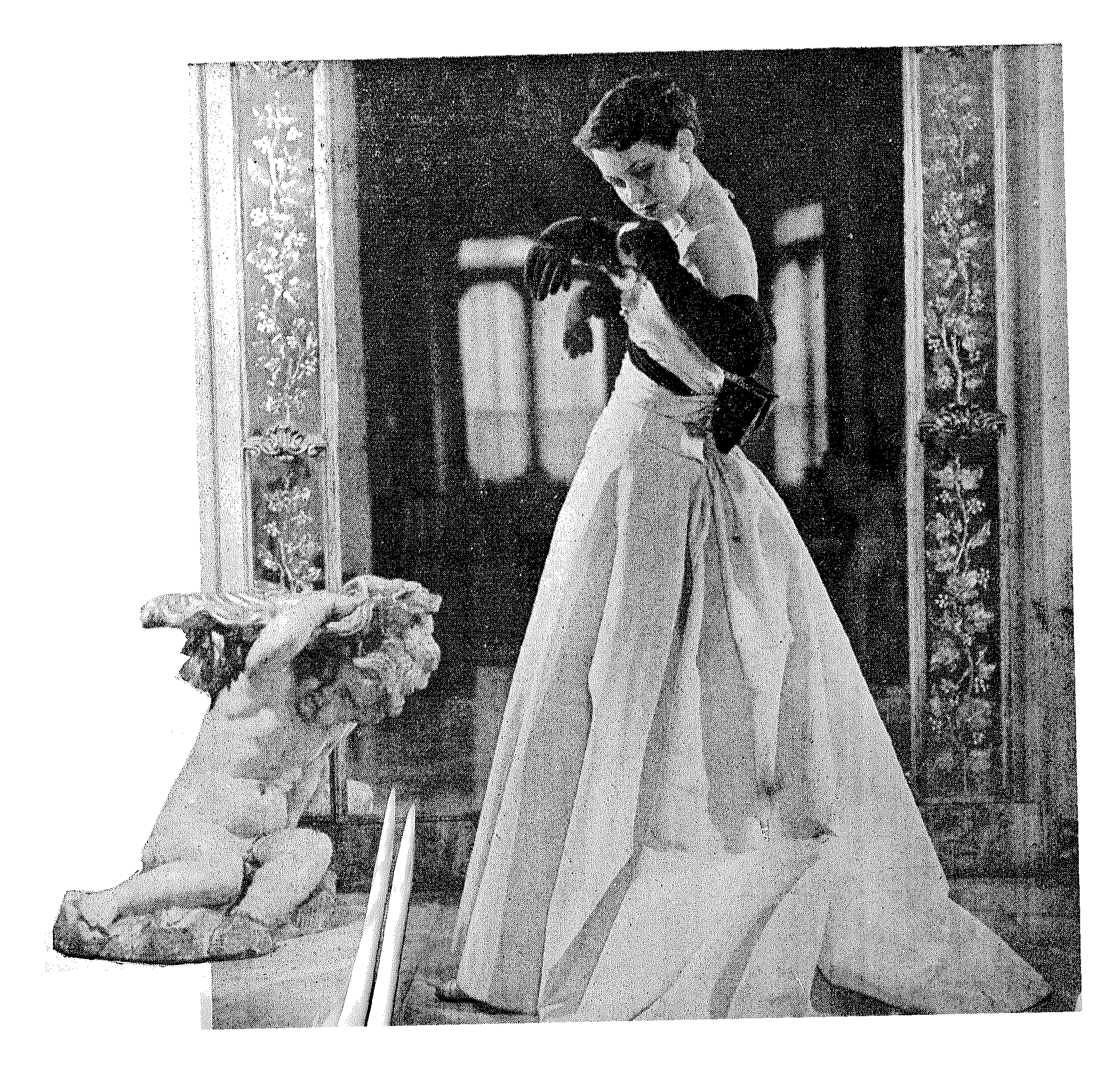
عرض اتحاد الخياطين فى صالون جورج الخامس احدث مبتكراته للربيع . وهذا الفستان من الاورجاندى الازرق ومزخرف بدوائر من قماش الاوتومان الابيض . الجونيلة ذات اربع كسرات من الذيل والوسط منخفض مكشكش



تايير رمادى من الفـــانيلا
المزخرفة بكاروهات صغيرة
الجاكيت قصـــير وضيق
بقلابات من الـــكاروهات .
الاكمام ترواكار

سواريهات من ايطاليا

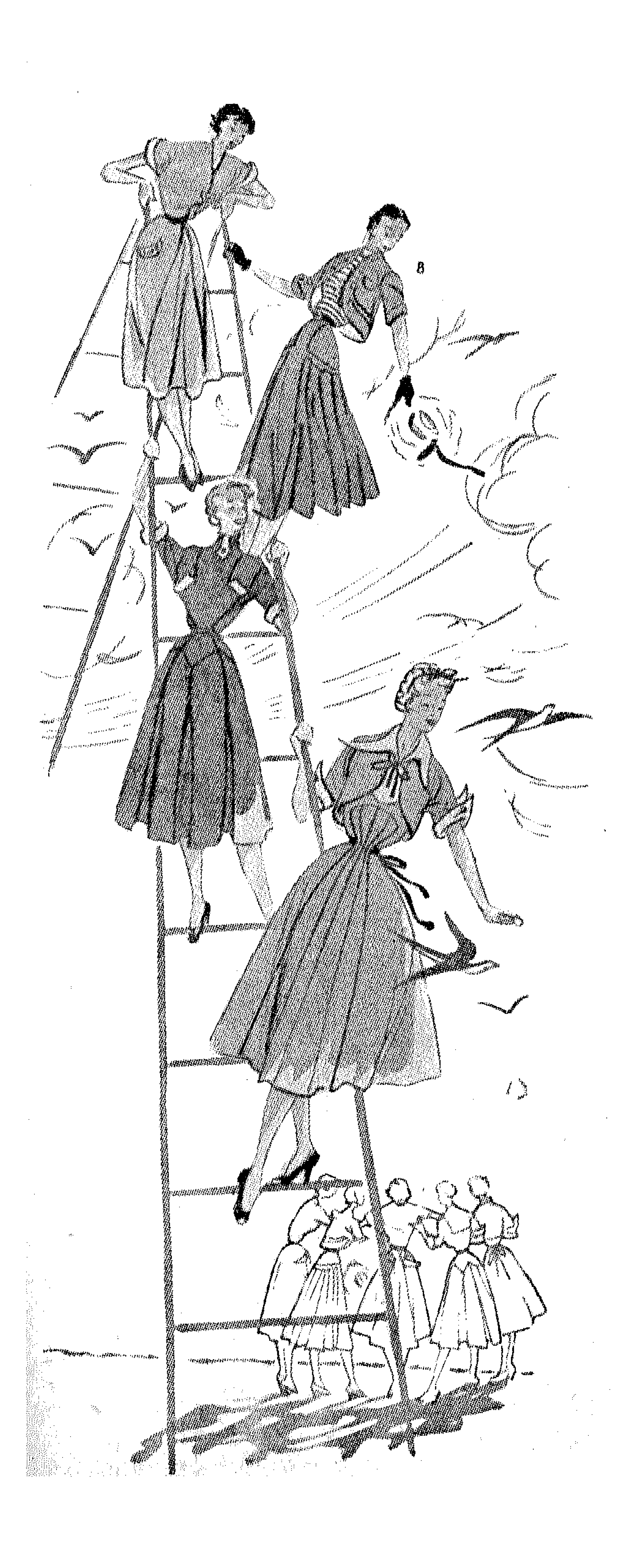
سواريه « توسكا » من قماش « الفاى » الموف بكشكشة من الخلف تبدأ من الوسط وتنتهى باتساع كبير حزام من نفس القماش يتضافر مع حزام آخر من القطيفة بعقد بفيونكة كبيرة من الخلف . الصدر مفتوح بقلابات



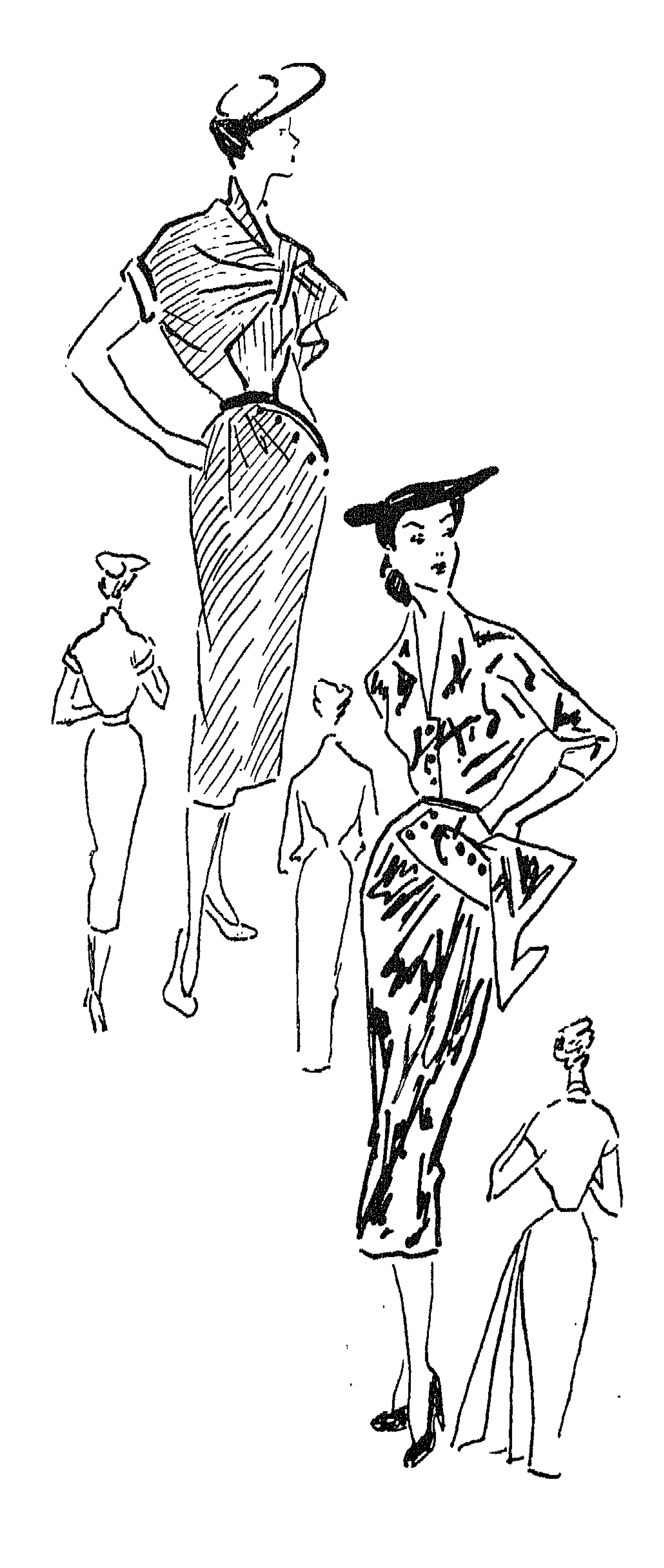


سواريه من الدانتلا المشجرة الزرقاء على ارضـــية الفاى الصوف . فصوص من اللؤلؤ الصناعى منثور على الازهار . الذيل وجميع حواف الفستان على شكل فستونيه مشغول . الحزام من نفس القماش ضيق من الخلف ومتسـع من الامام وبتوكه

تايير من ايطاليا . من قماش البوبلين المقلم . اللون بنفسجي والخطوط وردية . الجونيلة من الارجاندى بقصات . الخياطة بارزة بفرز بيضاء واسعة . اللون وردى . الاكمام رجلان بقلابات . يلاحظ تفاير اتجاه خطوط البلوزة



سواريه من قماش البوبلين . الجونيلة كاروهات تنتهى بحزام مكشكش من الساتان . البلوزة بصدر مفتوح واكمام قصيرة . قصة البلوزة من الامام بالورب لتصنع كشكشة عرضية تتفق مع كشكشة فتحة الصدر . لون البلوزة من اللون الغامق للجونيلة





فستان سهرة من الفاى الاسود . له ايشارب بليسيه يحيط بالعنق ويضمه الحزام من الخلف ويتدلى بثنيات عريضة من الجانب الخلفى

فستان سهرة من التل الابيض والتافتا الخضراء الكورساج ضيق ينتهى بديكولتيه على شكل سوتيان مكشكش بضمة من الوسط


جمالك فى شعرك
مجموعة من التسريحات البديعة التى ابتكرها اخصائى تصفيف الشعر فى معهد التجميل العلمى
وهذه التسريحات هى جزء من المجموعة الكبيرة التى ابتكرها لهذا الموسم وقد أثبت بذلك انه لايقل براعة عن اخصائيات الماكياج والمساج بل ان نتيجة عمله لا تقل روعة عن النتائج التى تحققها الاخصائيات فى ازالة عيوب الجمال التى تشوه الوجه او الجسم . وليست هذه هى كل شىء بل ان كل سيدة ستجد دائما التسريحة التى تلائم وجهها وتجعلها مثار اعجاب الجميع
فلكل ما يتصل بجمالك
استشيرى فيه
معهد
التجميل العلمى
لامثيل له فى الشرق كله
٢٧ شارع عبد الخالق ثروت باشا
ت ٤٢٦٩٣

ارسل الينا صانع الازياء المعروف كريستيان ديور هذا التايير البديع وهو يعطى فكرة واضحة عما قر الرأى عليه هذا الصيف فى باريس . ويلاحظ أن القماش من النوع الخفيف . أما الجاكيت فهى ترتدي عليه اذا ما اريــد استعماله فى الخريــف

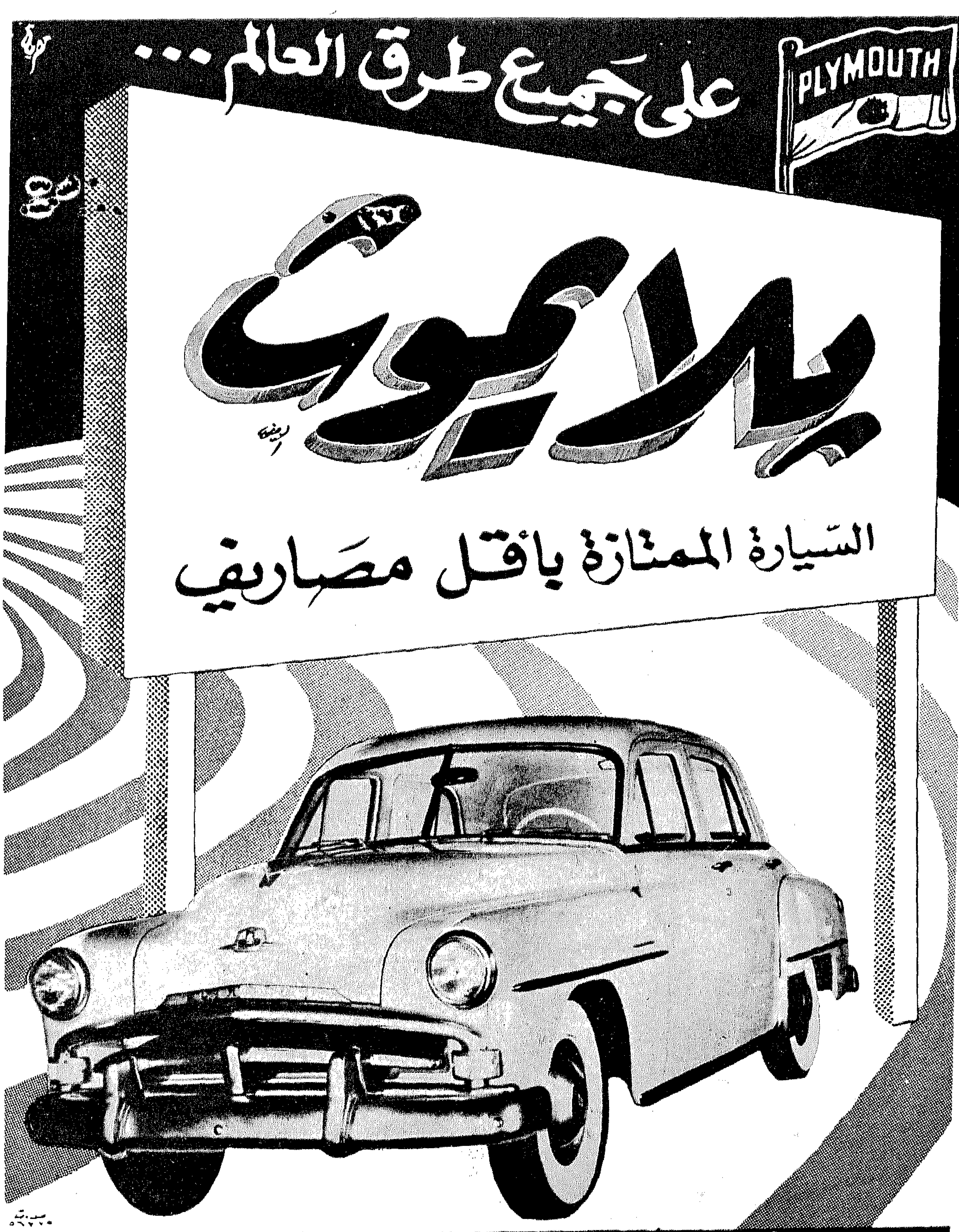


كريستيان ديور

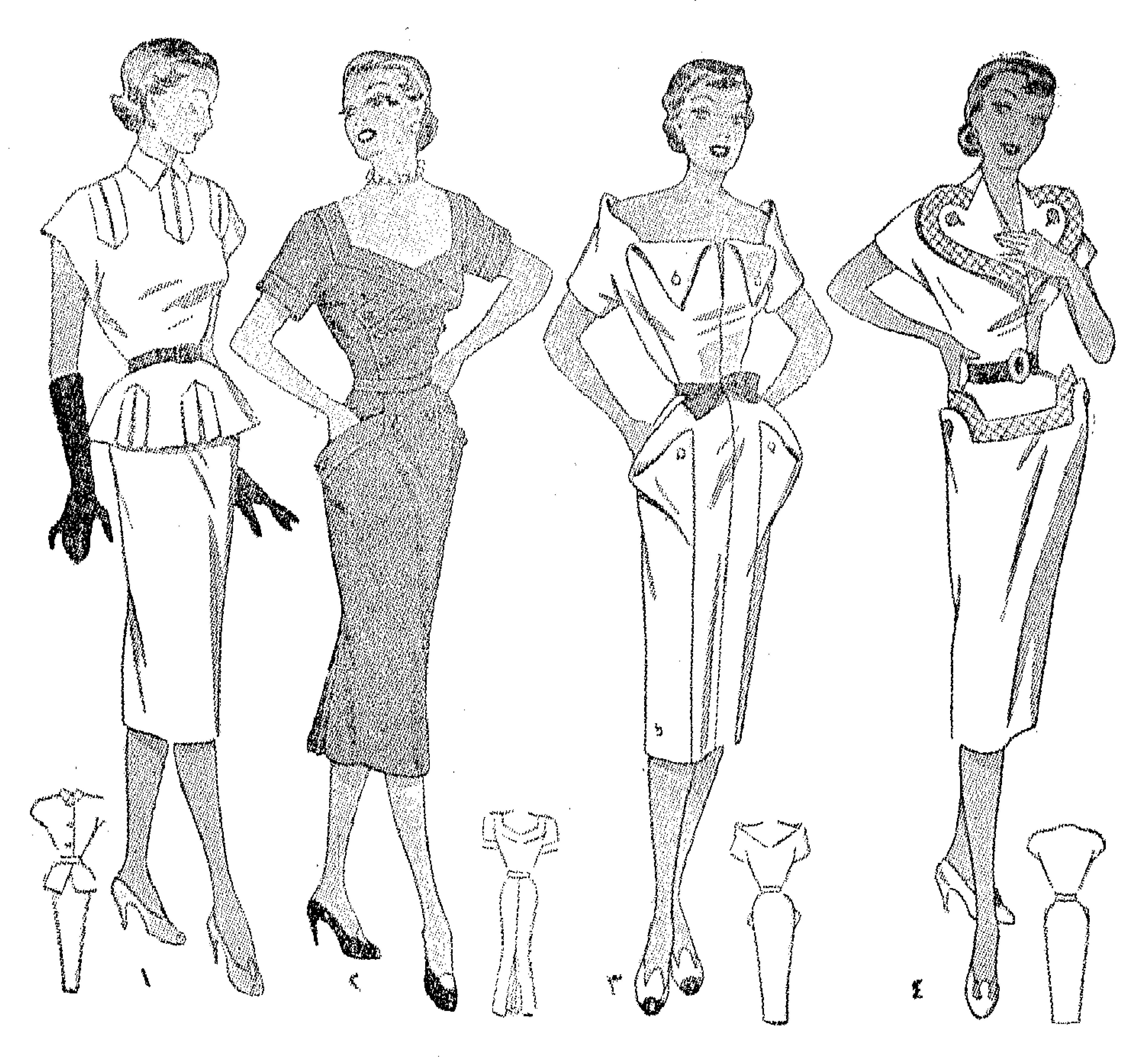
اليك ثوبا آخر يقدمه كريستيان ديور أيضا لفصل الصيف وهو من القماش الخفيف . الجونيلة ضيقة وتمتاز بكسرة عريضة فى الوسط . الخصر ضيق والصدر بكشكشة خفيفة . أما المعطف فمن نفس قماش الفستان ويرتدى عليه اذا ما اريد استعماله فى الشتاء

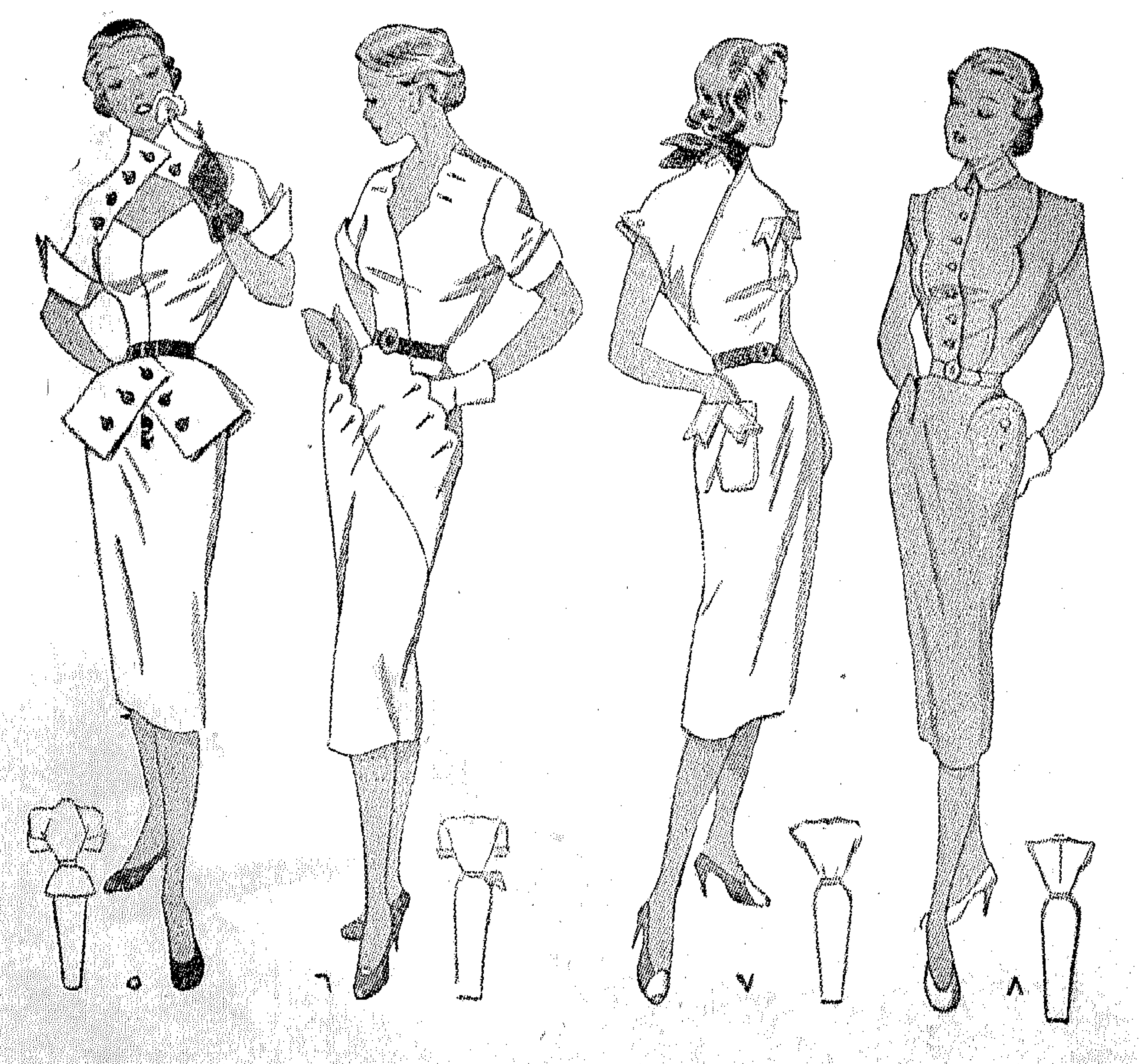


كريستيان ديور


على جميع طرق العالم...
PLYMOUTH
بلايموث
السيارة الممتازة بأقل مصاريف
لدى الموزعين العموميين بمصر
شركة النقل والهندسة ش.م.
القاهرة ٨ شارع قصر النيل ت ٧٧٧٦٠-٧٧٧٦٨-٧٧٧٦٩
الاسكندرية ١٦ ش كوم الدكة ت ٢٤٠٤٢، ٢٩٤٠٤٩ شارع فؤاد الأول
وكلاء فرعيون: بورسعيد: أولاد هنري رزق الله
المنيا: بطرس قلاده وشركاه
المنصورة: فارس وبندليس
اسيوط: ثابت ميخائيل وشركاه

من التوال





١ ــ فستان قطعتين من التوال كلاسيك محلى بقصات كما هو موضح بالرسم ، وله حزام من الجلد ومن الخلف يقفل بثلاث ازرار والكوله مفتوحة .

٢ ــ فستان من التوال الاسود محلى بصفين من الازرار . الصدر مفتوح والاكمام قصيرة بقلابات بزر . الجونيلة لها كالونة ببليسيه من الخلف لتزيد اتساعها .

٣ ــ فستان من التوال الخفيف له حزام احمر وله جيوب خياليه بزرين من الجانبين .

٤ ــ فستان من التوال الابيض الياقة واحرف البلوزة مشغولة .

٥ ــ فستان من التوال بسيط محلى بازرار كما هو موضح .

٦ ــ فستان من التوال او الشانتونج الابيض ، الجيب والياقة فستونيه ، وازرار صغيرة من العاج .

٧ ــ جيبان متعارضان اعلى واسفل ، والصدر مقفل ، وينتهى الكتف بالكم الجابونيه .

٨ ــ خياطة يدوية واسعة تحلى الاحرف الفستونية فى الصدر والجيوب . الياقة من نفس القماش ، او من البيكه البيضاء .



تايير من قماش خفيف . كاروهات رمادية وبيضاء . قلابات
بيضاء عريضة . الازرار مكبوسة من نفس القماش الابيض .
الجونيلة متوسطة الاتساع . الاكمام رجلان ترواكار ، وضيقة .
جيبان فانتزى ومائلان . القفاز ابيض

الرمادى للربيع

تايير كلاسيك من قماش فيلافيل
رمادى بحواف سوداء . الياقة
صغيرة جدا . والازرار سوداء
متعاكسة على الجانبين

الرمادي للربيع

فستان من قماش خفيف كاروهات رمادى وابيض ، الصدر ديكولتيه باطار اسود بفيونكه . يلاحظ فتحة الياقة من الخلف واتصالها بالكتف وكذلك القصات الجانبية




للأيام
الجميلة



قبعة تواليت من القش الابيض (بناما) ومحلاة من الوسط بقماش الفاى المقلم بالازرق والمارون ويخرج الى الخلف من القبعة وينتهى بعقدة



قبعة للصباح من القش الاسود اللامع نسيجها على اشكال دائرية تجتمع فى اعلى بكرة غير منتظمة المحيط . والتايير من الجبردين الابيض



قبعة كبيرة من التافيتا البيكة . محلاة بتل من نفس اللون . الجزء الامامى مثنى الى الخلف





مـــن ايطـــاليـــا

فينيشياني : شانتونج ازرق رمادى

فونتانا : جرسيه حرير ابيض وايشارب

جابرييل : بيكيه اسود فاكونيه



من ايطاليا

من كابرى : فستان روب مقلم — جابرييل : ابيض باطراف رمادية — من فلورنسا : ابيض مقلم وحزام اسود



هذه الازياء يقدمها جـــونـــو

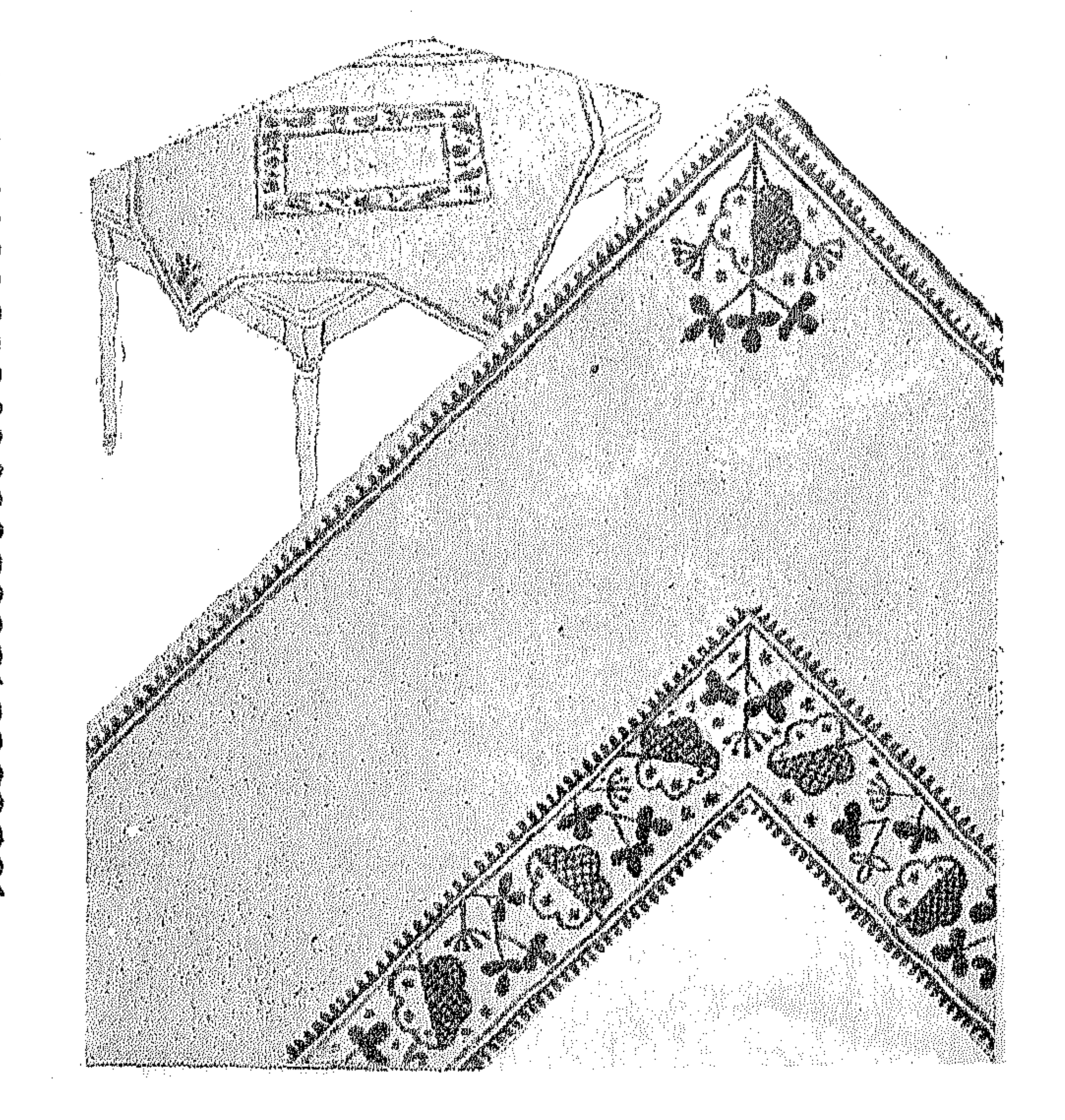
١١٦ شارع عماد الدين فوق بامكو بالقاهرة ت ٤٧١٥٧

٣٦ شارع سعد زغلول فوق أركو الاسكندرية ت ٢٧٠٨٩

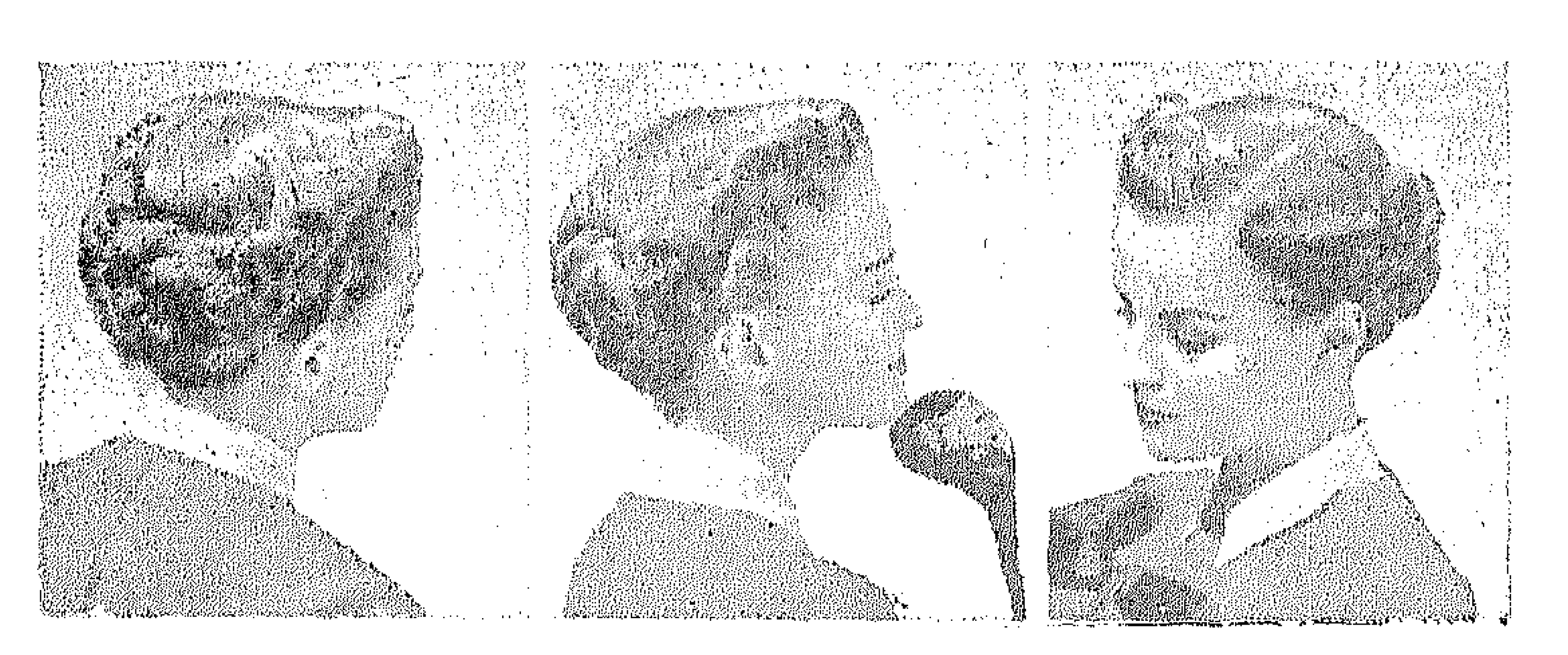
تخفيض ٢٥ ٪ من اثمان الباترونات لحاملة المجلة

في غرفة جلوسك

ليس أحب الى النفس من رؤية غرفة أنيقة المنظر ومرتبة نظيفة ليريح أعصابه ويستعيد هدوءه من تعب اليوم وفى أوقات فراغك اشغلى وقتك بتطريز كل ما تحتاج له غرفة جلوسك التى تمضى فيها وقت راحتك مع أسرتك فبياضات الكراسى ومناضد الغرفة تصلح لها هذه الرسوم البهيجة المنظر والدقيقة الصنع مع البساطة والذوق الرفيع ويستحسن شراء القماش المراد شغله من التيل السميك ليتحمل وبعد تفصيله ترسم هذه الوردة المحورة فى شكل هندسى متكرر ومنظم ثم احضرى مجموعة زاهية من الخيط الحرير التخين ذى اللون الثابت والمخصص للاشغال اليدوية وابدئى بشغل الوردة من الخارج بغرزة السلسلة واملئى نصف الوردة بغرزة الساق العادية على شكل مربعات صغيرة لتعطى منظرا هندسيا مناسبا لشكل خيرزان الكراسى أما الوردة الصغيرة المتناثرة حول الوردة الكبيرة فتكون بغرزة الساق أيضا وأخيرا حددى حول هذه المجموعة بخطين من الداخل والخارج وخط حول اخر المفرش بعد ثنيه واشغلى هذه الخطوط بغرزة البطانية المعروفة على شكل رقم سبعة. تخيرى من مجموعة المفارش الموضحة فى هذه الصفحة ما يناسب وما يتفق وشكل مناضد غرفة جلوسك .



تسريحات لفصل الصيف



تسريحة حديثة للحر . الشعر قصير جدا الا أن بعض التموجات عند الامام وفى الخلف تعطى تأثير الشعر الطويل . يلاحظ اختلاف حركة البوكلات الجانبية والامامية . هذه التصفيفة لا تصلح الا للوجوه البيضاوية



ابتكار رائع لتصفيفة الشعر القصير جدا . الشعر مرفوع الى الجانبين ثم يدخل تحت الخصلات الخلفية التى تحصره فى موجات تلتف الى اسفل

تصفيفة مبتكرة لبعد الظهر ، وهى تصفيفة أنيقة وعملية من ابتكار (ماريو) . يلاحظ أن الموجات فيها ، أكثر أنوثة وهى موجات كما يطلقون عليها (باهتة) أى غير كثيرة الوضوح ، لاحظى الموجة الإمامية تنتهى بتفريعتين، احداها الى أسفل ، والاخرى الى أعلى فى حركتين طبيعيتين



عبد المقصود احمد باشا رئيس مجلس ادارة بنك مصر

يلقى تقرير مجلس ادارة البنك فى الجمعية العمومية لسنة ١٩٥١

المنعقدة بدار البنك فى ٢٩ مارس سنة ١٩٥٢

ألقى سعادة عبد المقصود أحمد باشا رئيس مجلس ادارة بنك مصر خطابا ضافيا فى الجمعية العمومية العادية لمساهمى بنك مصر لسنة ١٩٥٢ المنعقدة بدار البنك استعرض فيه المشاكل العالمية وأثرها فى الاقتصاد الدولى وعلاقتنا بهذه الاحداث وما يجب علينا أن ننهض به ازاءها لنصل الى تحقيق أهدافنا المنشودة وجاء فى هذا الخطاب ما يلى :

دار الزمن دورته وانتهى عام ١٩٥١ ولم تخف بعد حدة الخلافات السياسية بين كتلتى الشرق والغرب وكلما لاح أمل فى استقرار الاحوال الاقتصادية عاد الغيم يظلله بسحب متلبدة فاذا بالامل سراب

وقد أدى التسابق العنيف فى برامج التسلح الى تحويل جزء كبير من الأيدى العاملة التى كانت توظف عادة فى المواد الاولية الاساسية

وتبع هذا ارتفاع الاسعار فى جميع بلاد العالم وتضخمت ميزانيات الدول وتضخم النقد فيها بحالة ملحوظة مما جعل بعض الحكومات يعالج باهتمام هذا التضخم باتباع سياسات مختلفة ترمى الى التقشف والحرمان أحيانا وأحيانا أخرى تعمل على زيادة الانتاج لكفاية حاجة الاستهلاك للسلم والحرب معا مما أعقب أزمة عاتية تأثرت بها بعض الصناعات وأطل بسببها شبح البطالة

وما لم يحدث شىء يغير مجرى هذه الحوادث فاننا نعتقد ان العالم أخذ يولى وجهه شطر هبوط قد يتبعه ركود لا يدرى أحد مداه ـ اذ من الصعب التنبؤ بمصائر برامج التسلح وقيم العملات . وهما حجر الزاوية فى تحديد الاسعار

ولقد كان من الطبيعى أن نتأثر بلادنا بهذه الاحداث الاقتصادية بعد أن أفادت من فترة الانتعاش التى استمرت معظم العام . فقد انتاب سوق القطن كساد رأت الحكومة أن تخرج به عما كاد يعصف بها فقررت أن تشترى ما تبقى من المحصول فى أواخر الموسم بأسعار حددتها ونحن نسجل للحكومة هذه الحكمة التى اقتضتها ظروف السوق ونرجو أن لا تصيبها أية خسارة من وراء ذلك كما نرجو ألا تعتاد السوق على تدخل الحكومة بتصحيح أوضاعها بطريقة أو بأخرى على حساب الخزانة العامة

وجدير بنا أن نتعظ بالحوادث الاخيرة وأن نستمسك بالمبادىء التجارية السليمة وأن نعمل على تصريف كل المحصول فى سوق حرة بعيدة كل البعد عن العوامل المصطنعة حتى لا يتكرر تدخل الحكومات الذى قد يؤدى الى أبعاد المشترين الحقيقيين

ثم تكلم سعادته عن خشيته من عدم قدرتنا على قيامنا بمشروعاتنا الكبيرة التى قتلت بحثا ودرسا منذ عشرات السنين لسبب انكماش موارد الدولة الذى قد يتأثر بالاتجاه الاقتصادى العالمى وضرب لذلك مثلا بمشروع كهربة خزان أسوان ومشروع اصلاح الاراضى البور واستثمار الصحارى الى أن قال سعادته ان تنفيذ أمثال هذه المشروعات يعتبر الوسيلة السليمة لتوفير سبل الحياة ورفع مستوى المعيشة لكثرة السكان الذين يتزايدون عاما بعد عام ثم قال ان التباطؤ فى تنفيذ هذه المشروعات الحيوية لم يؤد فقط الى حرمان من ثمراتها بل أغرانا على الانفاق فيما هو أقل جدوى، على أن أموال الضرائب المتزايدة قد ضاعت الفائدة من تحصيلها على البلاد لانها لم تخصص فى تنفيذ هذه المشروعات الكبرى

ثم قال سعادته انه يجب أن نتخذ من الماضى عظة تحفزنا الى اتخاذ خطوات ايجابية والبدء فورا فى انجاز تلك المشروعات بكل ما يتيسر لنا من وسائل مع مراعاة تقديم الاهم على المهم على أن يقوم كل مواطن فى دائرة عمله بواجبه وبهذا وبالعزم الصادق والنية الخالصة لابد أن نصل الى أهدافنا المنشودة .

فاذا وافقتم على ما جاء بهذا التقرير وعلى الحسابات المعروضة على حضراتكم فاننا نطلب اليكم :

أولا : التصديق على الميزانية وعلى الحسابات عن السنة المنتهية فى ٣١ ديسمبر سنة ١٩٥١ واخلاء طرف أعضاء مجلس الادارة من كل ما يتعلق بادارتهم فى السنة المذكورة

ثانيا ـ الموافقة على توزيع الارباح كاقتراح مجلس الادارة

ثالثا : اختيار أعضاء لمجلس الادارة بدل حضرات الذين انتهت مدة عضويتهم أو اعادة انتخابهم

رابعا : الموافقة على اختيار حضرتى صاحب العزة محمد أمين شهيب بك ومحمد لطفى محمود بك أعضاء بمجلس الإدارة

خامسا : تعيين مراقب أو مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥٢ أو اعادة تعيين مكتب الخبراء «هيوات وبريدسون ونيوبى» وتحديد أتعابه

القرارات

اولا ـ التصديق على تقرير مجلس الادارة وعلى الميزانية والحسابات للسنة المنتهية فى ٣١ ديسمبر سنة ١٩٥١ واخلاء طرف اعضاء مجلس الادارة من كل ما يتعلق بادارتهم فى السنة المذكورة

ثانيا ـ الموافقة على توزيع الارباح كاقتراح مجلس الادارة وصرف مبلغ خمسة وثمانين قرشا عن كل سهم ـ بدون استقطاع ضرائب ـ مقابل تقديم الكوبون رقم ٢٩ مصحوبا بالسهم الى بنك مصر او احد فروعه ابتداء من يوم السبت ٥ ابريل سنة ١٩٥٢

ثالثا ـ اعتماد تعيين حضرتى صاحبى العزة محمد امين شهيب بك ومحمد لطفى محمود بك عضوين بمجلس الادارة

رابعا ـ اعادة اختيار حضرات اعضاء مجلس الادارة الذين انتهت مدة عضويتهم وهم حضرات اصحاب السعادة والعزة :

محمد محمود خليل بك . محمود شكرى باشا . على امين يحيى باشا

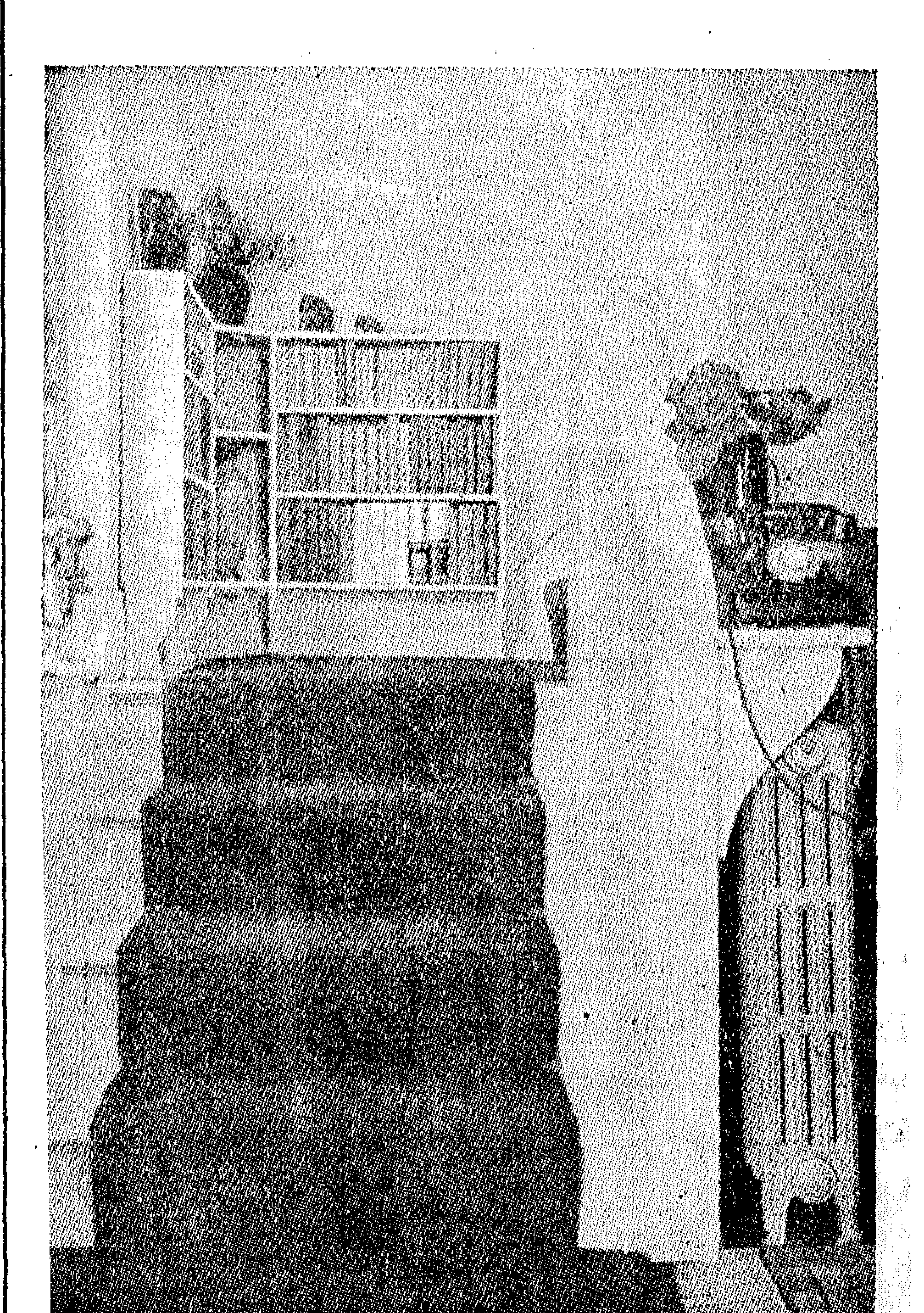
خامسا ـ تعيين الاستاذ فؤاد احمد الصواف ومستر ف.ر.د وودز مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥٢ وتفويض مجلس الادارة فى تحديد اتعابهما

بنت النيل في شئون منزلك

تخيرى بساطك واعتنى به ...

لاريب ان العناية بالابسطة تطيل من أعمارها وتحتفظ لها بجمالها مدة طويلة • ولكن هناك عاملا هاما يجب عليك عدم اغفاله ياسيدتى ألا وهو نوع البساط نفسه • ومما لا شك فيه ان ارتفاع أسعار مختلف الحاجيات خلال الاعوام الاخيرة من الامور التى لا تساعد على شراء أنواع الابسطة الفاخرة التى تطمحين فى الاستحواذ عليها •

وكلنا يعرف ان المكان الذى سيوضع فيه البساط له دخل كبير فى اختيار نوعه وشكله • فأبسطة الممرات والسلالم يجب اختيارها من النوع المتين الذى يحتمل كثرة الغدو والرواح • وللمحافظة على هذا الصنف من الابسطة يجب عليك ياسيدتى أن تلاحظى حين شرائها ان تكون أطول من المقاس المطلوب بعدة أقدام حتى يتسنى لك من حين لآخر ان تغيرى من وضعها بحيث ينتقل العبء عن الاجزاء التى تتحمل الضغط أكثر من غيرها الى أجزاء أخرى •



ومن النصائح التى يجب أن تضعيها نصب عينيك أن تفرشى تحت أبسطتك على الدوام بعض أشرطة اللباد فسوف تساعد على اطالة عمر هذه الابسطة ٠

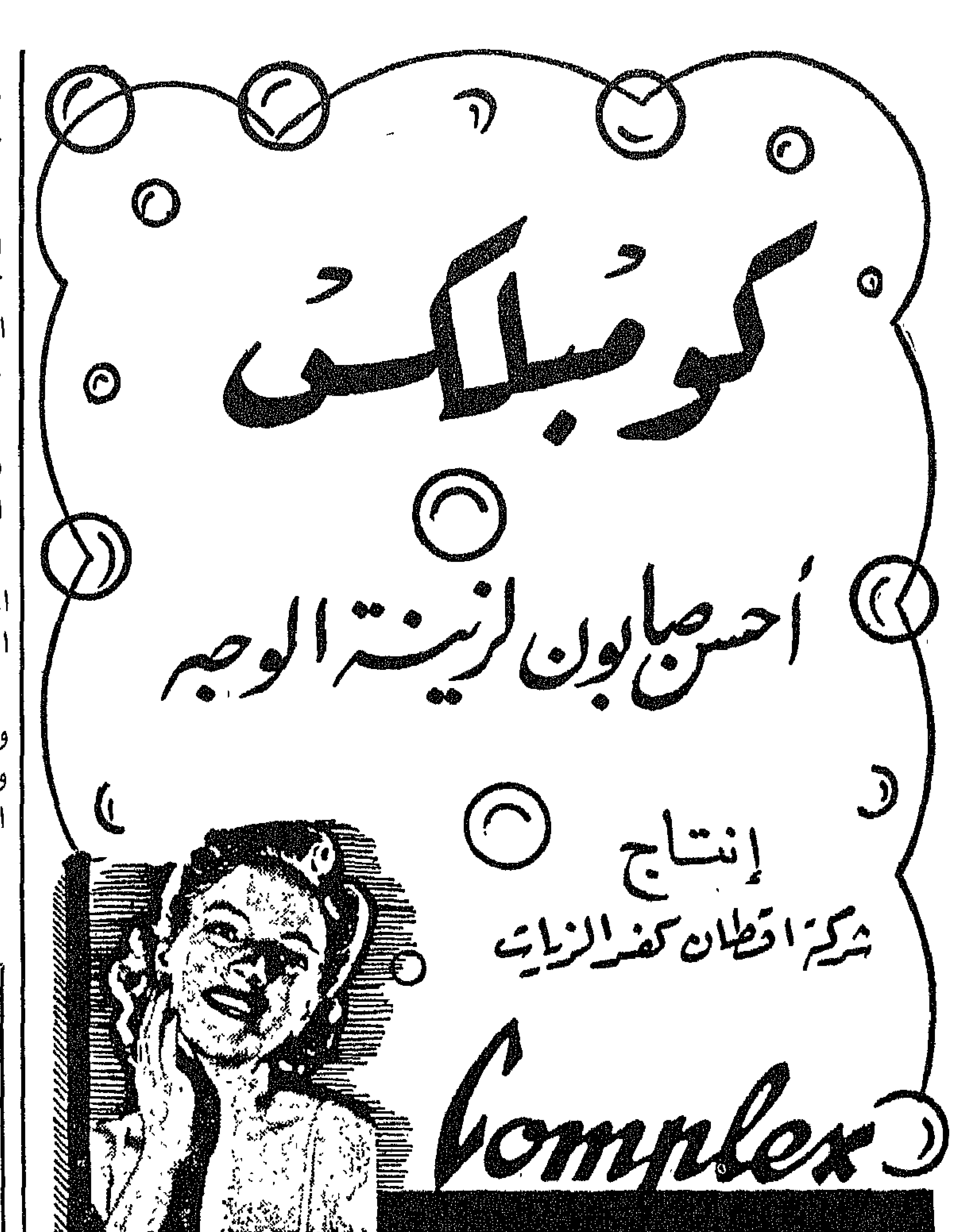
ومن حسن الحظ ان بعض مصانع الابسطة قد تنبه الى أن أكثر أجزائها عرضة للتآكل هى الحواف ولذا أخذت تنتج لنا أبسطة تنتهى باطار يحمى هذه الحواف ويعطى الابسطة جمالا اذ نجد هذا الاطار منسلا ويخرج منه (شراريب) بديعه المنظر ٠

وبما ان النظافة لها دخل كبير فى اطالة عمر الابسطة فللحصول عليها أو صيك ياسيدتى باستعمال المكنسة الكهربائية يوميا ٠

أما تنظيف السجاد بالضرب بالمنفضة الخيزران المعروفة فهذا أخطر شىء يمكن أن تفعليه للقضاء على حياة السجادة ٠

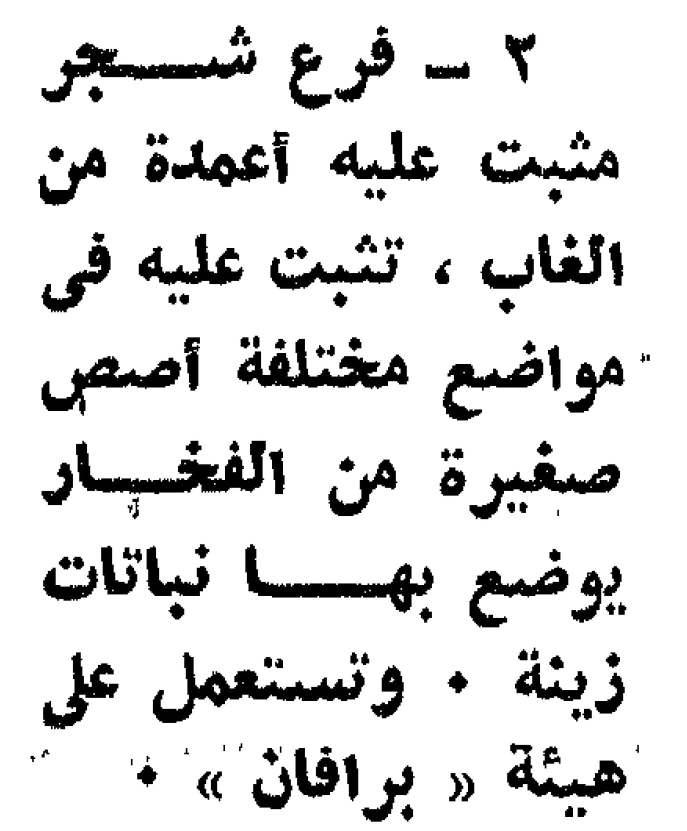
كذلك اذا رحلت للمصيف فاتركى السجاجيد والابسطة كما هى دون لفها اذ أن لف السجادة أو البساط واستمرار اللف مع جفاف الجو يقصف الفتل ويتلفها ٠ الا فى حالة ما اذا لفت السجادة على عامود خشبى

٠١ خ٠





١ ـ مظلة أباجور من ورق مكشكش من أعلى وأسفل لعكس الضوء الى أعلى والى أسفل ، مثبتة على عمود خشبى ملون ومثبت على قاعدة خشبية ٠



٢ ـ فرع شجر مثبت عليه أعمدة من الغاب ، تثبت عليه فى مواضع مختلفة أصص صغيرة من الفخار يوضع بها نباتات زينة ٠ وتستعمل على هيئة « برافان » ٠



لاحظى ياسيدتى :

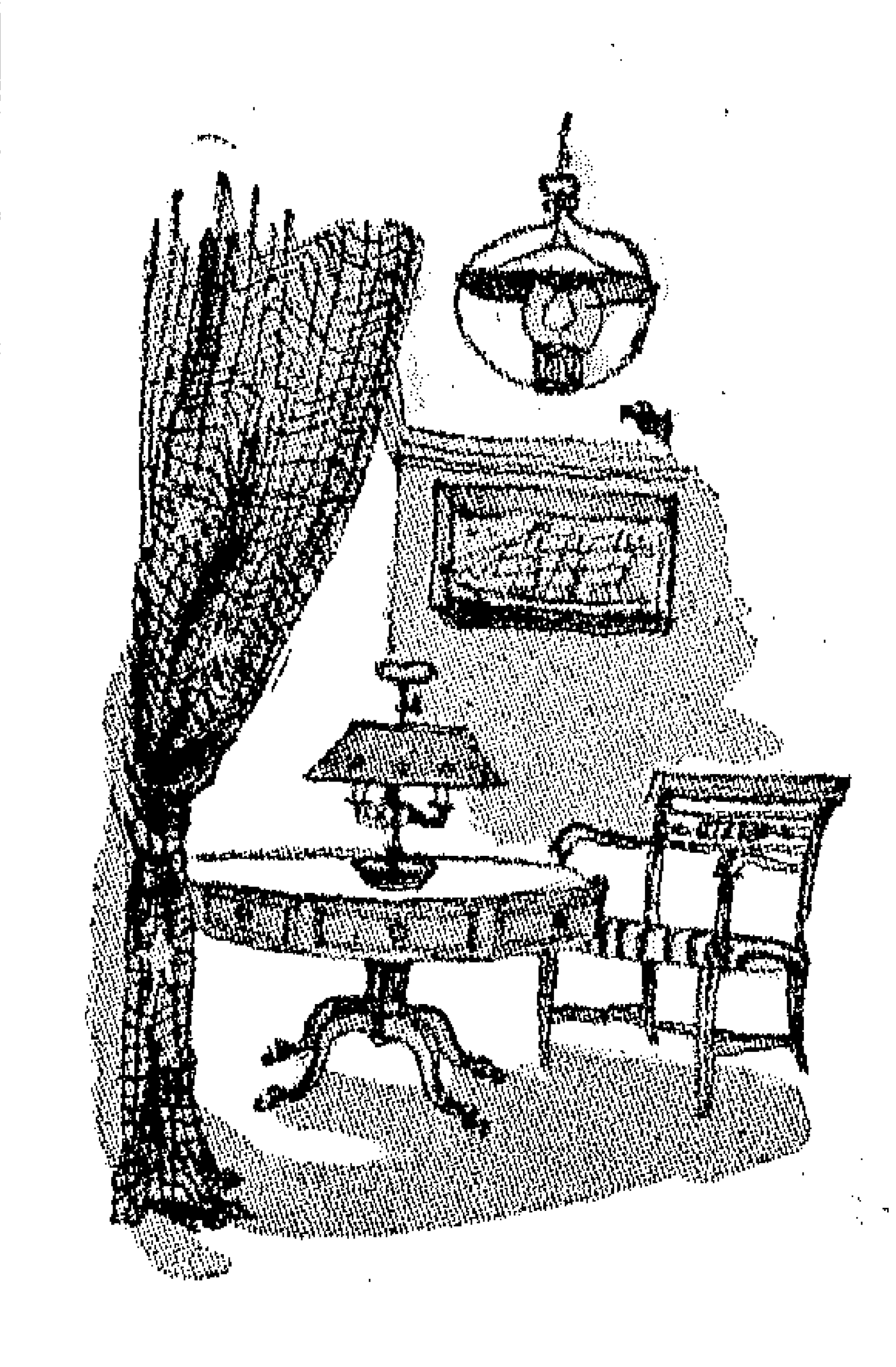
١ ـ عدم استعمال المكنسة الكهربائية اذا كان بساطك جديدا • انتظرى حتى تنام (وبرته) ثم استعمليها •

٢ ـ البعد عن حواف البساط وأنت تلمعين الارضية المحيطة به حتى لا يمسها أى دهان •

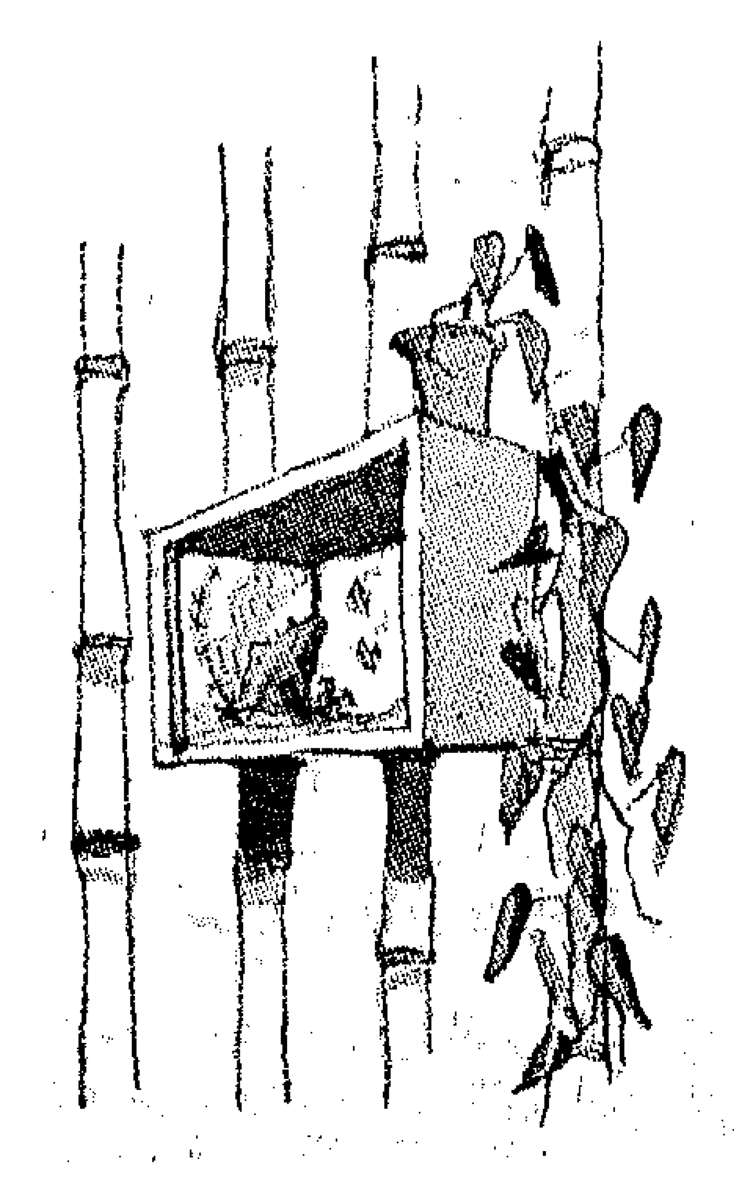
٣ ـ عدم شد الفتل الزائدة فى وبرة البساط بيديك بل قصيها بالمقص •

٤ ـ عدم استعمال الماء فى تنظيف البقع التى تصيب البساط بل استحضرى مادة تتراكلوريد الكربون (رابع كلوريد الكربون ويوجد فى الاجزاخانات) لهذا الغرض •

٥ ـ تثبيت أرجل الكراسى الموضوعة على الابسطة على قطع صغيرة من القطيفة •

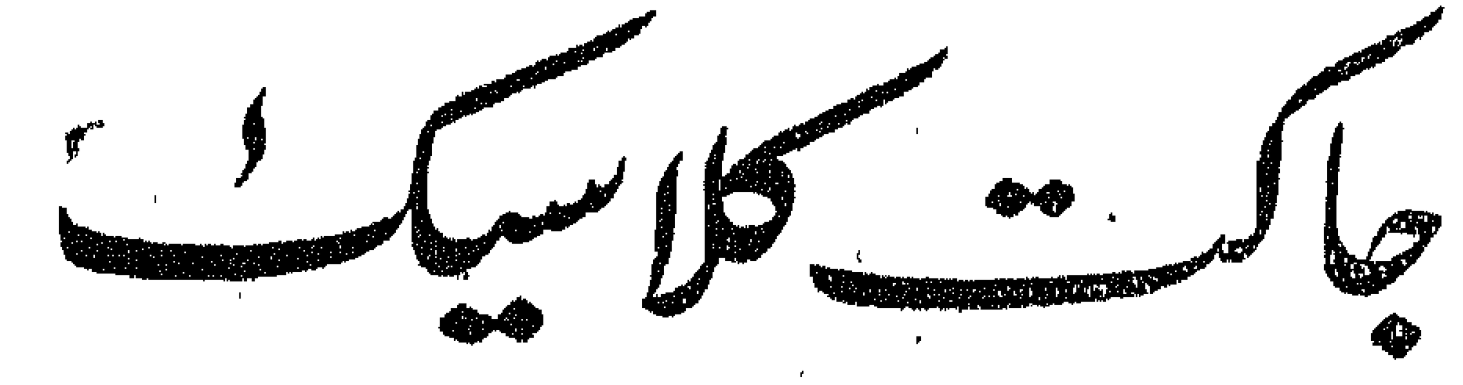


٣ ـ ستار من « شباك الصيادين » محلاة بنجوم برتقالية أو من لون الكنارى •



٤ ـ اكواريوم أو حوض سمك مثبت على أعمدة من الغاب السميك ويستعمل كحاجز أو برافان فى حجرة، لتقوية هذا الحاجز يثبت بداخله أعمدة من الحديد كالمستعملة فى البناء وتثبت بأرضية الحجرة •





جاكت كلاسيك

بغرزة خلية النحل

المواد اللازمة : ٣٩٢ (٤٤٨) جرام من صوف باتونز بيهايف فنجرنج المصنوع بطريقة باتونز المبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد – ٥ فتل ابرتان بيهايف نمرة ٨ وابرتان بيهايف نمرة ١٠ – ٨ زراير

المقاسات : محيط الصدر ٨٥ – ٩٠ سم (٩٠ – ٩٥ سم) – الطول من اعلى الكتفين ٣/٤ ٥٣ سم – خياطة الكم ٤٥ سم

قوة الشد : ٥ر٥ غرزة – ٥ر٧ سطر فى ٥ر٢ سم على الموديل

ملحوظة : للحجم الكبير استعملى ابرتين بيهايف نمرة ٧ وابرتين بيهايف نمرة ١٠ . قوة الشد : ٥ غرز – ٧ سطور فى ٥ر٢ سم . الحجم الكبير بين قوسين هكذا ( ) .

الاصطلاحات : غ :غرزة . ع : معدولة . م : مقلوبة . معا : غرزتان فى غرزة . *...* : رمز للتكرار

الامـــام

ابدئى بعمل الجيوب . بالابرتين نمرة ٨ ابدئى ١٩ غ واشتغلى ٣/٤ ٨ سم بغرزة الجرسيه وانتهى بسطر ع – اتركى الغرز على ابرة اضافية . اشتغلى جيبا اخر بنفس الطريقة

الجهة اليمنى للامام : بالابرتين نمرة ١٠ ابدئى ٣٩غ (لا تشديها كثيرا) واشتغلى ١/٤ ٤ سم مضلع ١ع – ١م . وتكون السطور التى فى الناحية اليمنى بغرزة معدولة فى نهاية كل منها . انتقلى الى الابرتين نمرة ٨ والموديل :

السطر الاول : بوجه الشغل * ٤م – ٣ع – كررى من * الى ان يبقى ٤غ – ٤م . السطر الثانى : * ٤ع – ٣م – كررى من * الى ان يبقى ٤غ – ٤ع . السطر الثالث : * ٤م – الصوف فوق الابرة – ٣ع –

مررى الصوف الذى على الابرة على ال ٣ غرز ع ــ كردى من * الى ان يبقى ٤غ ــ ٤م • السطر الرابع : كالسطر الثانى • وهذه السطور الاربعة تكون الموديل

اشتغلى ٣ موديلات اخرى ثم انتقلى الى الابرتين نمرة ١٠ واستمرى حسب الموديل الى ان يصبح مقاس الشغل ٨/٣ ١٤ سم وانتهى بسطر على ظهر الشغل

السطر التالى : ١٠ غ حسب المديل ــ اسلتى ال ١٩ غ التالية على ابرة اضافيه ــ ١٠ غ حسب الموديل • السطر التالى : ١٠ ع حسب الموديل ــ ١٩ غ حسب الموديل بالعرض للجيب مكان الغرز التى على الابرة الاضافية ــ ١٠ غ حسب الموديل

انتقلى مرة اخرى الى الابرتين نمرة ٨ واستمرى حسب الموديل وكسمى لحرف الجنب بان تزودى ١غ عند نهاية السطر الخامس وكل سطر سادس تال الى ان يتم شغل ٤٦غ وادخلى الفرز الاضافية فى الموديل وانت تشتغلينها • ارجعى بشغل الموديل

وبوجه الشغل ابدئى بتكسيم حافة الامام بان تنقصى ١غ عند هذه الحافة على السطر التالى وكل سطر خامس تال **وفى نفس الوقت** عندما يصبح مقاس الامام ٤/٣ ٣٣ سم بظهر الشغل كسمى لحردتى الباط بان تنقصى ٦غ عند بداية السطر التالى ثم ٢ع معا عند هذه الحافة على السطور الاربعة سطر بعد سطر • وبعد ذلك احتفظى بحردة الباط مستقيمة • وفى نفس الوقت استمرى فى التنقيص عند حافة الامام على كل سطر خامس الى ان يبقى ٢٦ غ • ثم اشتغلى طوالى الى ان يصير مقاس الامام ٥ر٥٢ سم

بظهر الشغل كسمى للكتف بان تنقصى ١٣ غ عند بداية السطر التالى والسطر الذى يلى الذى يليه ــ حردة الباط
الجهة اليسرى للامام : اشتغلى كما اشتغلت للجهة اليمنى واعكسى كل التكسيمات

الظهــــر

بالابرتين نمرة ١٠ ابدئى ٨١ غ واشتغلى المضلع كالامام • انتقلى الى الابرتين نمرة ٨ واشتغلى ٤ موديلات كاملة • انتقلى الى الابرتين نمرة ١٠ واستمرى حسب الموديل الى ان يصير مقاس الظهر ١٥ سم ثم انتقلى الى الابرتين نمرة ٨ وكسمى للجنبين بان تزودى ١غ عند كل من نهايتى السطر الخامس وكل سطر سادس تال الى ان يتم شغل ٩٥غ • اشتغلى طوالى الى ان يصير مقاس الظهر ٤/٣ ٣٣ سم
بوجه الشغل كسمى لحردتى الباط بان تنقصى ٦غ عند بداية السطرين التاليين ثم ٢ع معا عند كل من نهايتى كل من السطر التالى والسطور الثلاثة التالية سطر بعد سطر (٧٥ غ) • اشتغلى طوالى الى ان يصير مقاس الظهر كمقاس الامام
بوجه الشغل كسمى للكتفين بان تنقصى ١٣ غ عند بداية السطور الاربعة التالية ــ اقفلى الباقى

الاكمــــام

بالابرتين نمرة ١٠ ابدئى ٤٦ غ واشتغلى ٥ر٧ سم مضلع ١ع ــ ١م • انتقلى الى الابرتين نمرة ٨ والموديل وكسمى للجنبين بان تزودى ١غ عند نهايتى كل من نهايتى السطر الثالث وكل سطر سادس تال الى ان يتم شغل ٧٢ غ ــ وادخلى الغرز الزائدة فى الموديل كما هى • اشتغلى طوالى الى ان يصير مقاس الكم ٤٥ سم
بوجه الشغل كسمى للاعلى بان تنقصى ٤غ عند بداية السطرين التاليين ثم ٢ع معا عند بداية كل سطر الى ان يبقى ٤٠ غ ثم عند كل من نهايتى كل سطر الى ان يبقى ١٨ ع • اقفلى

الحافة المضلعة

اوصلى خياطة الكتف • بالابرتين نمرة ١٠ ابدئى ١٠ غ واشتغلى شريط مضلع ١ع ــ ١م لفوق الناحية اليمنى من الامام وحول خلف العنق ولتحت الناحية اليسرى من الامام عندما يكون الشغل مشدوداً قليلا • اعملى ٨ عراوى فوق الناحية اليمنى للامام ونكون الاولى على بعد ٨/٥ سم من الاسفل والثامنة عند بداية الشريط والباقى على ابعاد متساوية • اولا علمى مكان الازرار بالدبابيس ثم اشتغلى عراوى مقابلة لها • ولعمل عروة : ٤ مضلع ــ اقفلى ٢ ــ اشتغلى مضلع للاخر وبرجوع وابدئى ٢ على الغرزتين المقفولتين

التركيــــب

اكوى الخياطة على ظهر الشغل تحت قطعة قماش مبللة • خيطى الاجزاء ببعضها • ركبى الاكمام • وبالابرتين نمرة ١٠ اشتغلى ٥ر٢ سم مضلع ١ع ــ ١م بعرض اعلى كل جيب ــ اقفلى بمضلع ــ خيطى الحافة المضلعة والازرار ــ ثبتى بطانة الجيوب وجوانب اعلى الجيوب • اكوى جميع الخياطات •

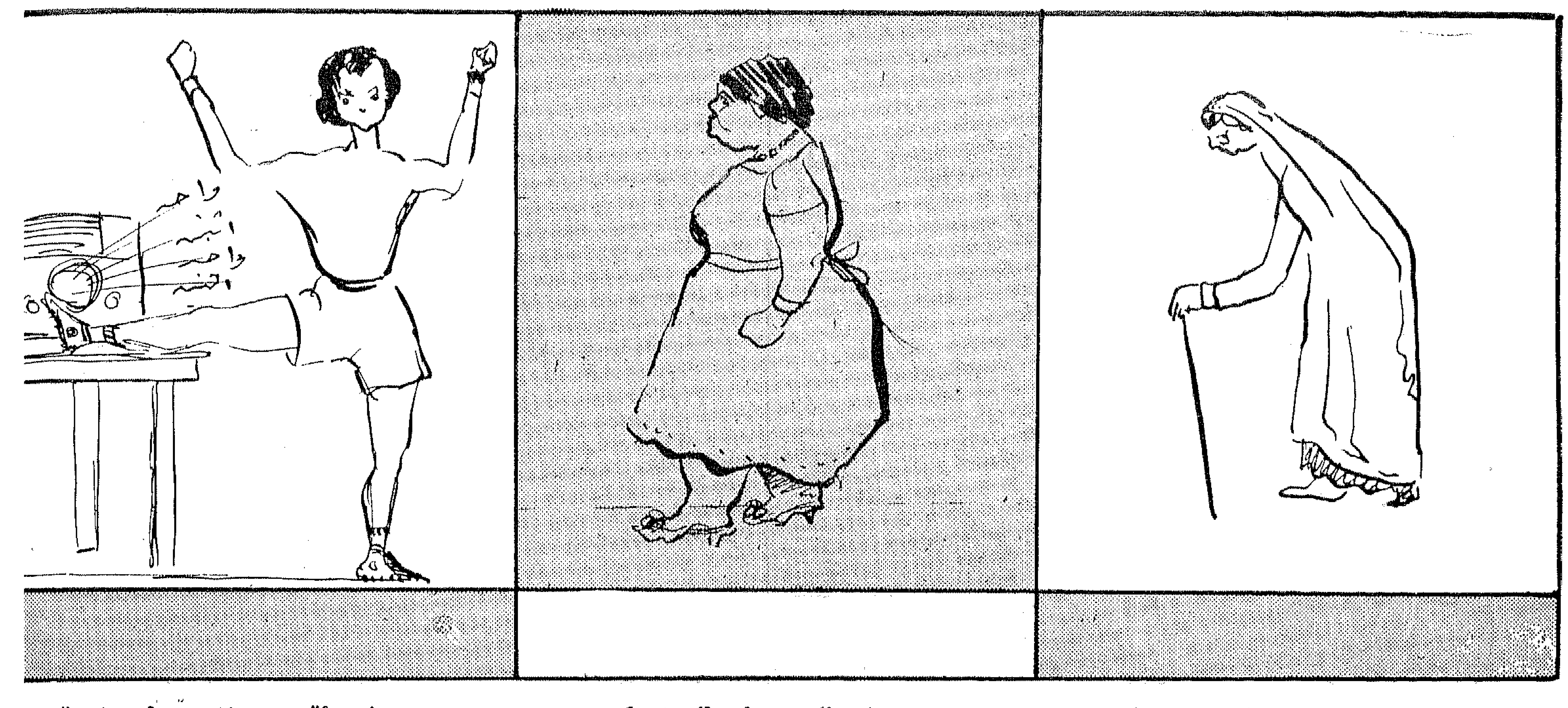
وزارة المالية والاقتصاد
مصلحة مصايد الاسماك

عن الترخيص بصيد الاسفنج بالمنطقة الغربية من المياه البحرية المصرية

تقبل عطاءات عن الترخيص بصيد الاسفنج لخمس عشرة رخصة جملة واحدة فى المنطقة الغربية من المياه البحرية المصرية لمدة ثلاث سنوات من اول مايو سنة ١٩٥٢ لغاية ٣٠ ابريل ١٩٥٥ ــ شروط المزاد وعقد الالتزام يمكن الاطلاع عليها بمصلحة مصايد الاسماك ٣ شارع السلطان حسين بمصر وبعموم مصلحة خفر السواحل وبمعهد فؤاد الاول للاحياء المائية بالاسكندرية • يجب على راغبى الدخول فى المزاد ان يقدموا عطاءاتهم داخل مظاريف مختومة بالجمع الاحمر بعنوان مراقب عام مصلحة مصايد الاسماك لغاية الساعة ١٢ ظهر يوم الاربعاء ٧ مايو سنة ١٩٥٢ ويكتب على المظروف (عطاء حق صيد الاسفنج) ويجب ان يكون كل عطاء مصحوبا بمبلغ يوازى ١٠ ٪ من قيمة العطاء بصفة تأمين وقتى • وللمصلحة الحق فى قبول او رفض اى عطاء مهما كانت قيمته بدون ابداء الاسباب كما ان لها الحق فى اعادة المزاد سواء كان بموجب مظاريف مختومة او بواسطة المزاد العلنى اذا رات ضرورة لذلك (١٣٥٢)

وزارة الحربية والبحرية

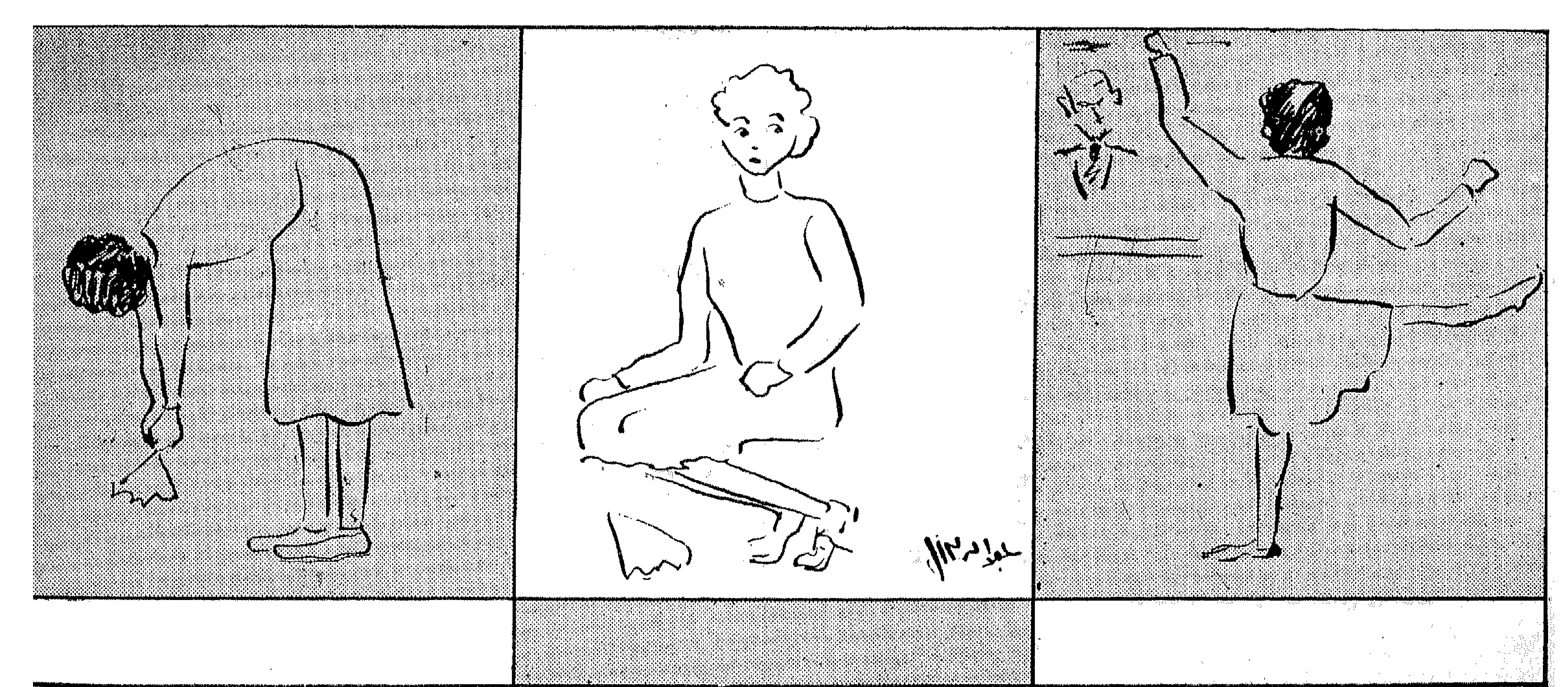
تقبل عطاءات بادارة العقود والمشتريات بالوزارة لغاية الساعة ١٢ من ظهر يوم ١٩٥٢/٥/١٨ عن توريد حطب الحريق اللازم للجيش عام ١٩٥٢/٥١ • ويمكن الحصول على الشروط من الادارة المذكورة مقابل مبلغ ٢٥٠ مليما يضاف اليه مبلغ ٤٠ مليما اجرة البريد ــ وتقدم الطلبات على ورقة دمغة من فئة الخمسين مليما (١٣٥٧).



١ ـ اننى أقوم برياضتى الصباحية كل يوم على صوت الراديو

٢ ـ لانى أكـره أن أكون مكتنزة بالشحم واللحم

٣ ـ وأحب أن لا أستعين بالعصا حينما يتقدم بى العمر

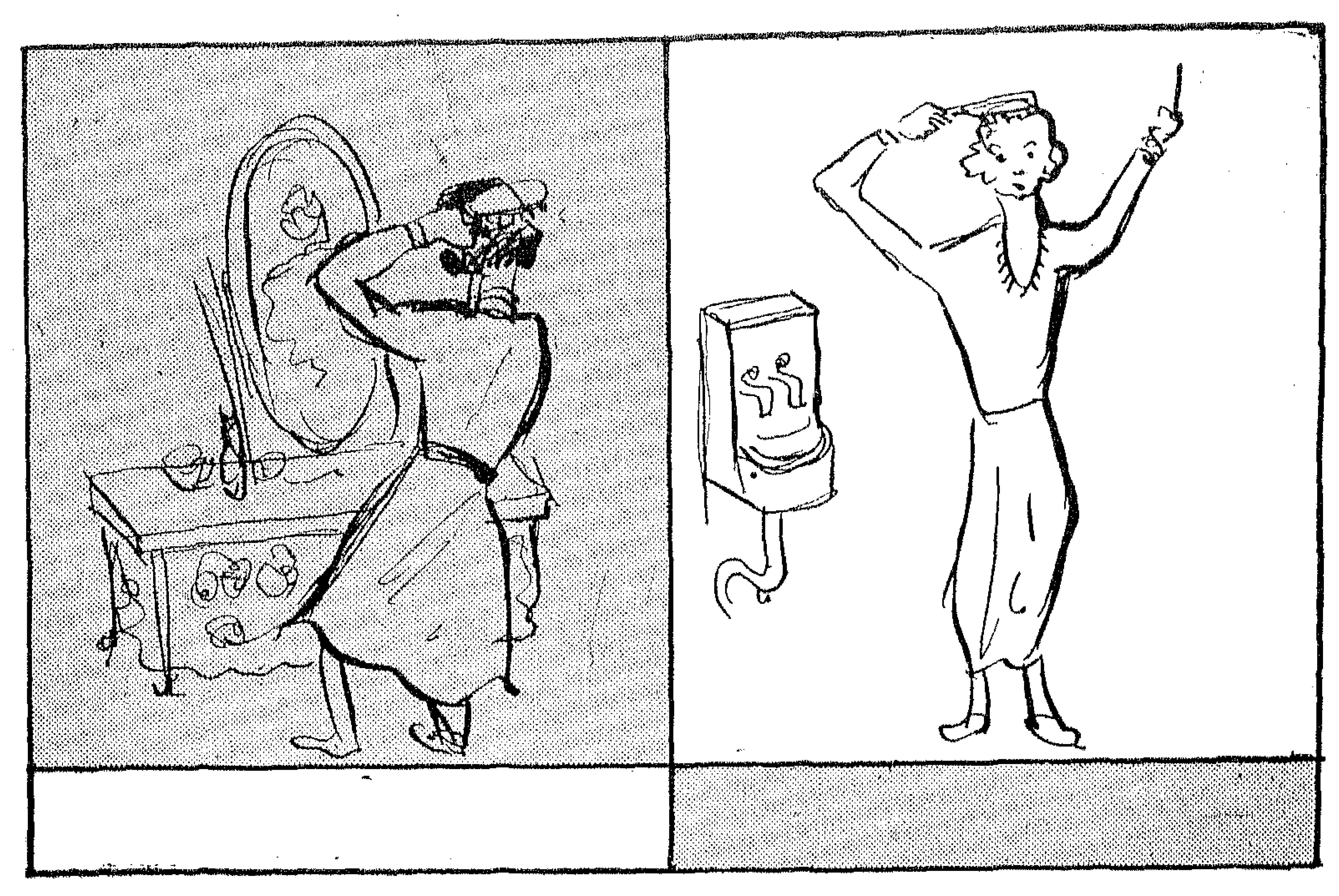


٤ ـ ولذا فانى أقوم بهذه الحركة على الدوام كلما وجدت شيئا يستحق أن ألتقطه من الارض ٠

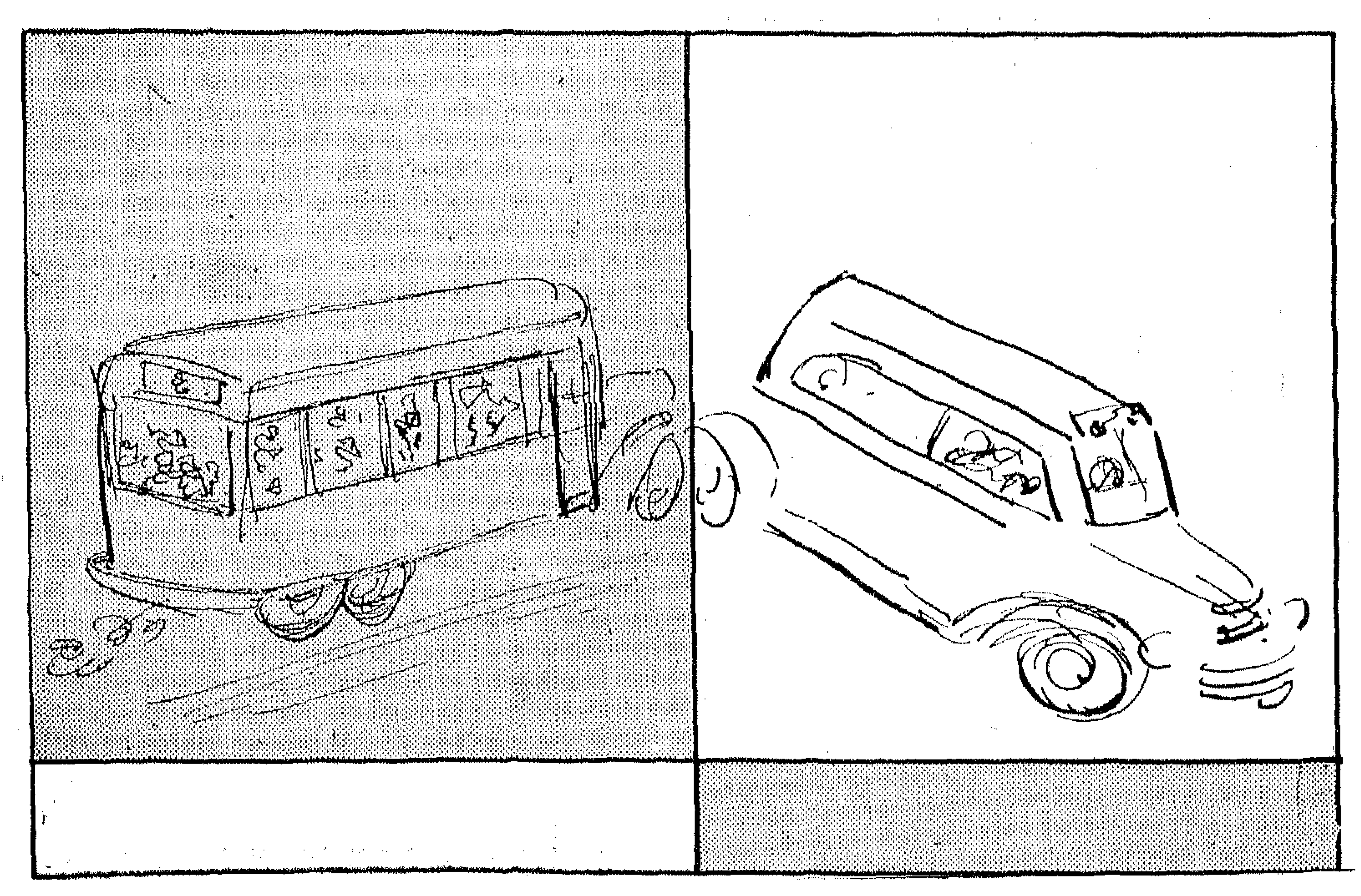
٥ ـ أو أسـتعيض عن الحركة السابقة بهذه الحركة التى لا تقل عنها فائدة ٠ أو أى حركة أخرى

٦ ـ وأحاول دائما أن أحرك رجلى وكافة أعضاء جسمي حينمـا أقوم بتنفيض أدوات « المنزل

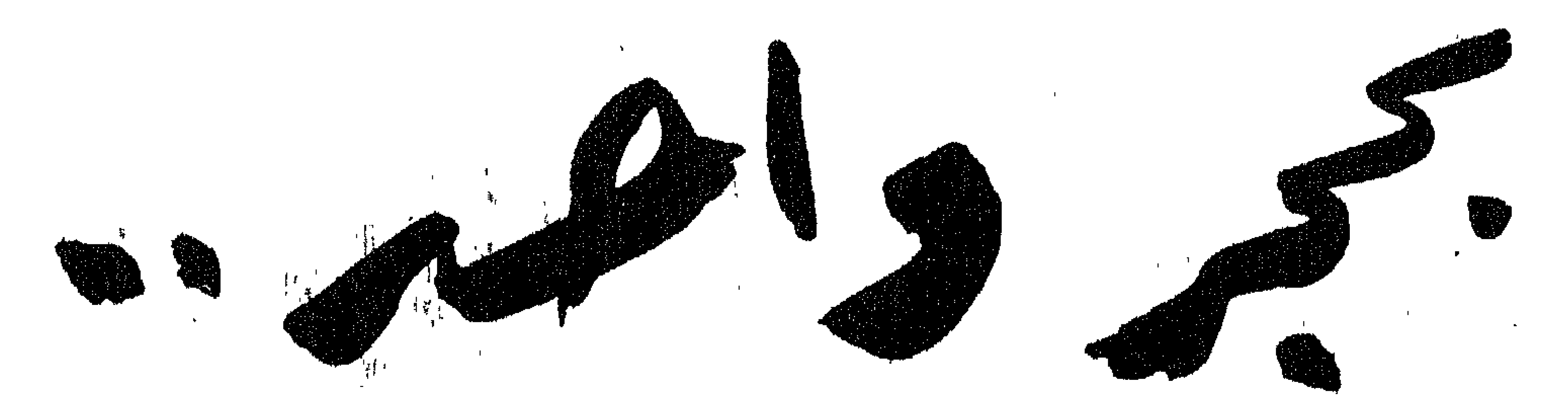


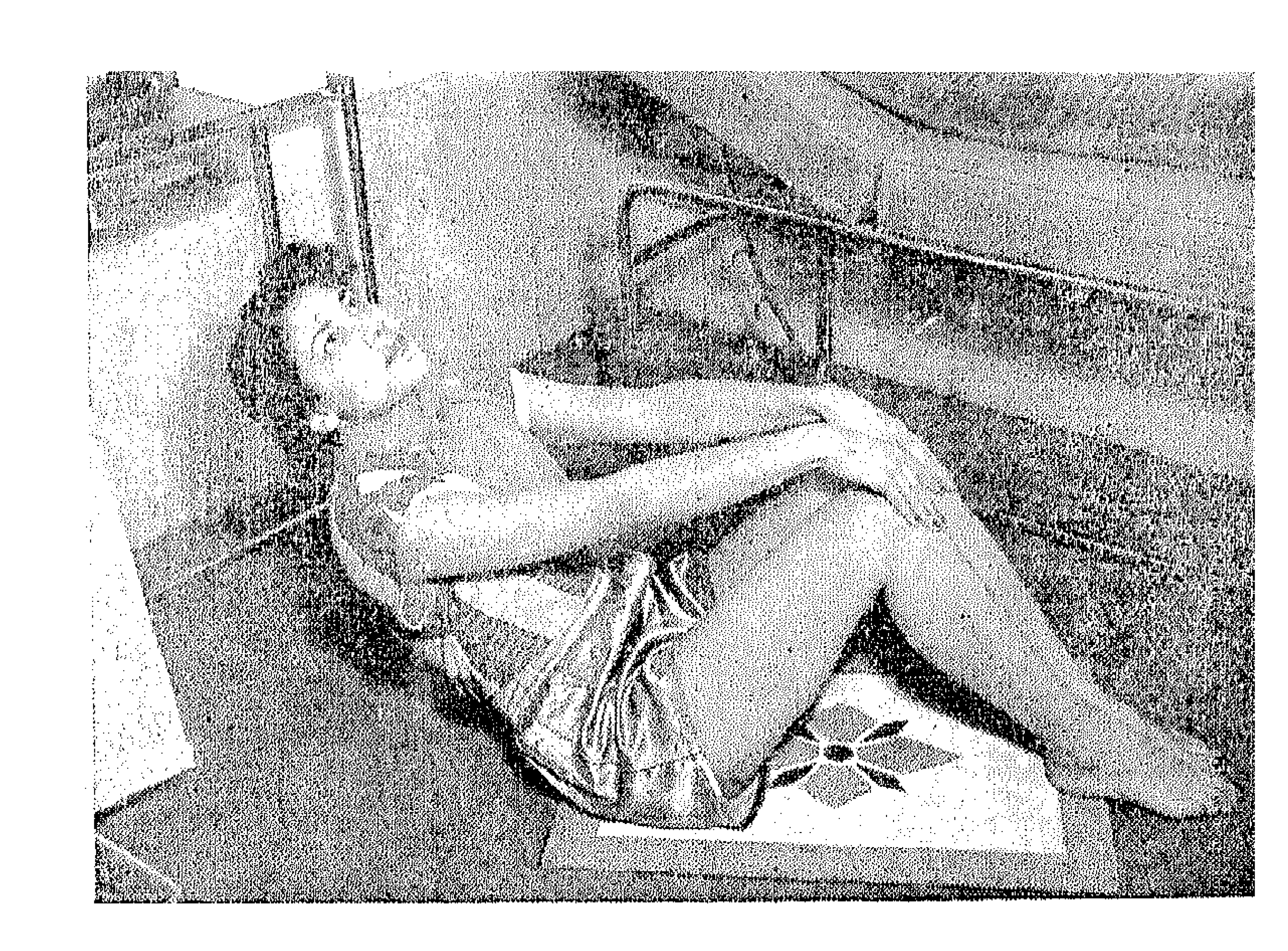


٧ ـ وبما ان تمشيط شعرى أمام المرآة يستنفد الكثير من وقتي ويضايقنى فانى أتحايل على ذلك بوضع عدد من الفرش فى أماكن متفرقة لاستعمالها كلما تصادف وجودى فيها .

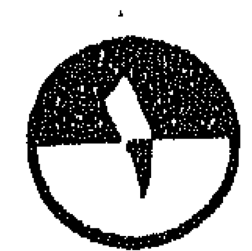


ان ركوب التاكسى وركوب الاتوبيس يضيع وقتى ولهذا فانى أفضل المشى لانه يكسبنى صحة ويوفر على نقودى .

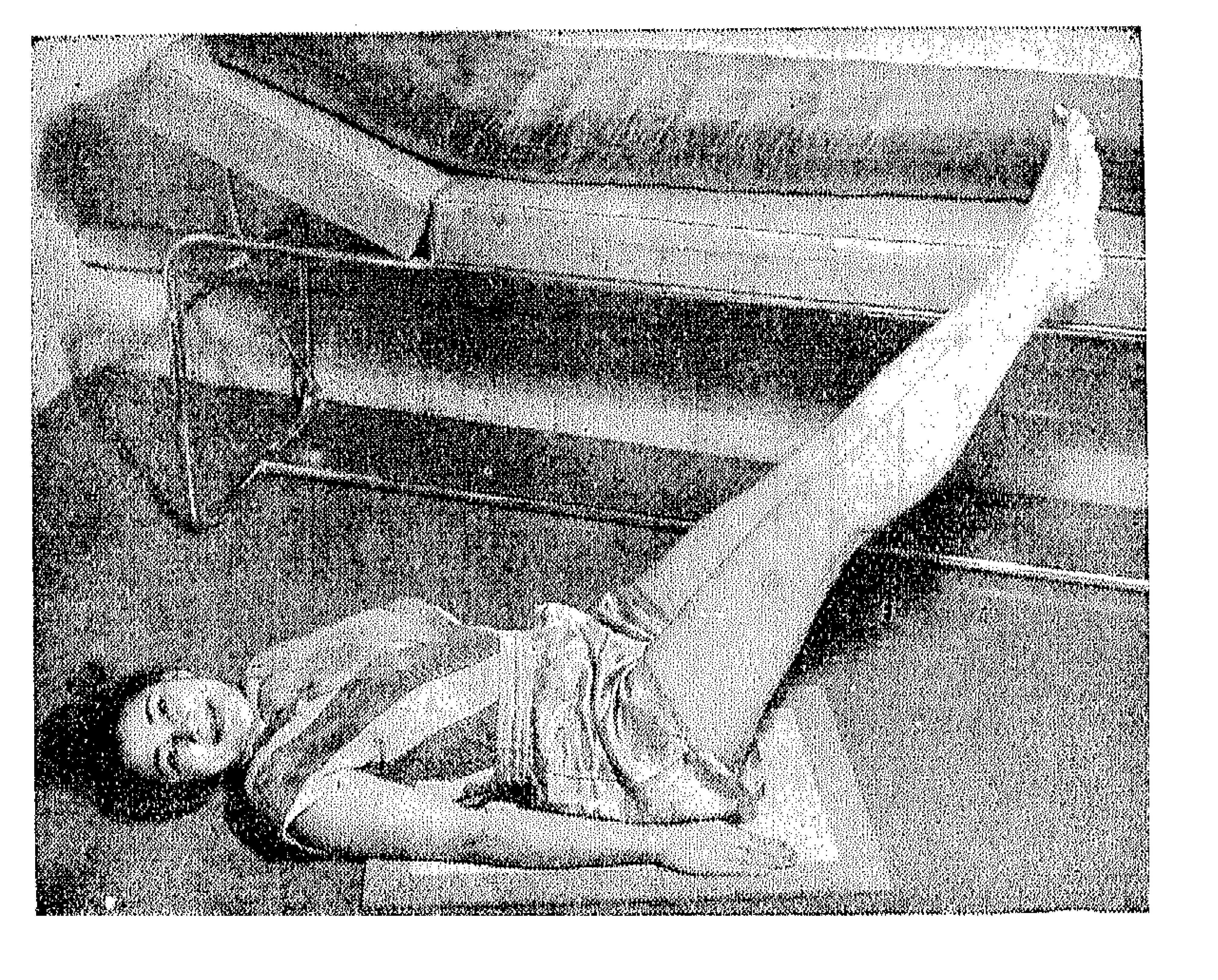




ارقدى على ظهرك وجسمك مشدود مع أخـذ شهيق . ارفعى جذعك وركبتيك ببطء حتى تستطيعى القبض عليهما وذراعك مشدودة ثم ارجعى الى الوضع الاول ثانية مع الشهيق والزفير . كررى هذا التمرين ١٢ مرة



رياضة كاملة





ارقدى على ظهرك ويداك ممدودتان بجانب جذعك حركى ساقيك وذراعيك الى أعلى حتى يتلاقيا . ثم ارجعيهما الى الوضع الاول ثانية وهذا التمرين يجب عمله ١٢ مرة على الاقل اذ أنه يقوى عضلات البطن والاطراف

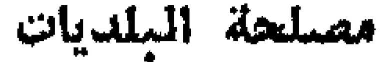
قامت بهذه التمرينـات الفنانة ثريا سالم فى معهـد التجميل العلـمى





ارقدى على ظهرك ويداك فى خصرك . ابعدى احدى رجليك عن الارض قليلا وارفعى الاخرى مع ثنيها بحيث تصبح الساق افقية والركبة قرب الكتفين . غيرى وضع الرجلين ٢٠ مـرة بالتبديل وهذا التمرين يساعد على تقوية اطرافك







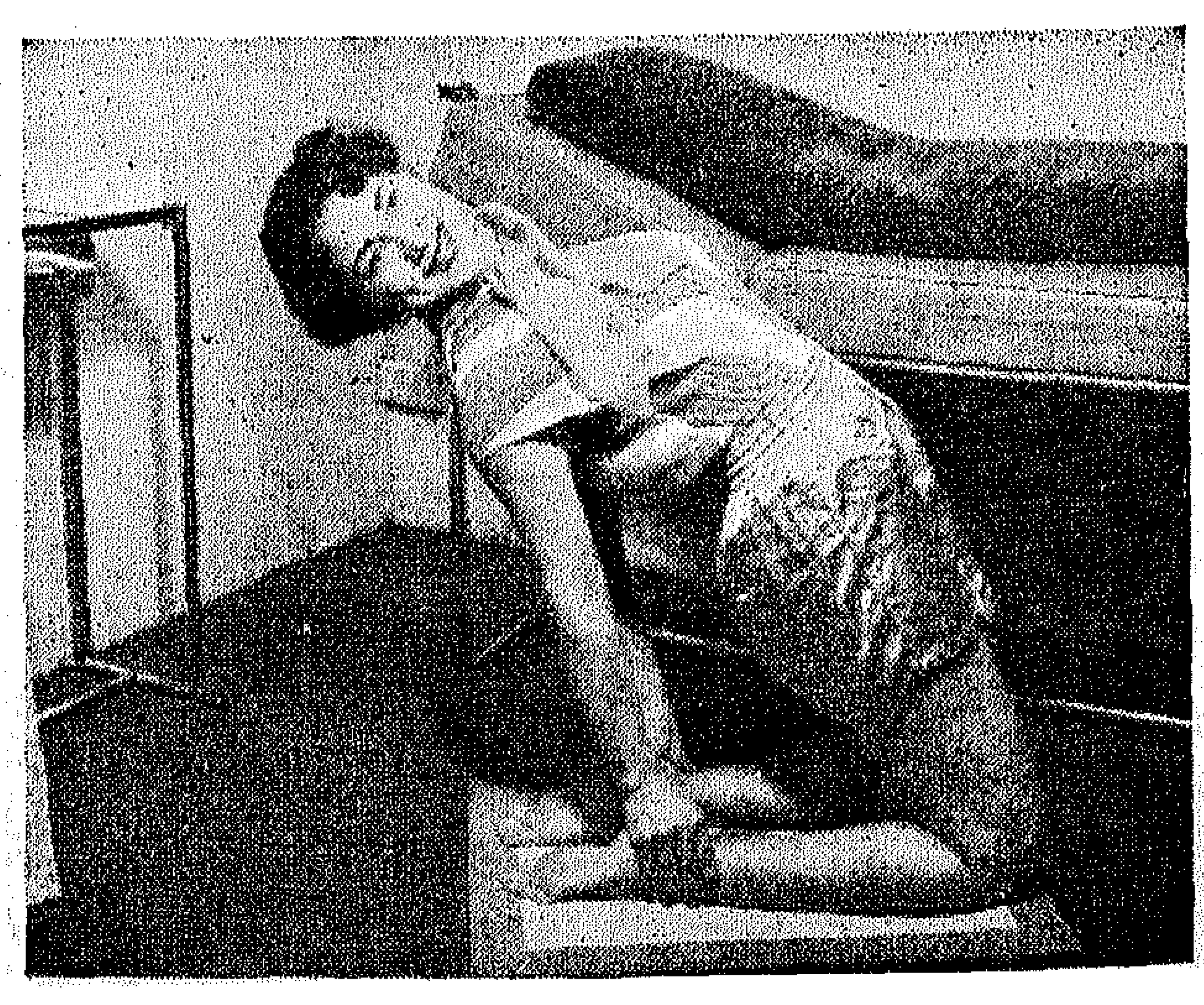


اركعى على ركبتيك مع رفع الذراعين جانبا حذاء الكتفين اديرى جذعك ناحية اليمين مرة وناحية اليسار اخرى بحيث تلمسى فى كل مرة اطراف اصابع القدم كررى هذا التمرين ١٢ مرة فهو يكسبك رشاقة

* * *

أركعى على ركبتيك مع ابعاد ساقيك عن بعضهما قليلا . اقبضى على قدميك بيديك وارجعى رأسك الى الخلف بقدر استطاعتك . ابقى على هذا الوضع لحظات ثم استريحى قليلا . اعيدى هذا التمرين ٦ مرات





مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر يوم ١٩٥٢/٥/٢٦ عن عملية الرصف بالسويس وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ خمسة جنيهات خلاف اجرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢٪ لا يلتفت اليه . (١٤٠٧)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس ميت غمر البلدى حتى ظهر يوم ١٩٥٢/٥/٢٠ عن عملية توريد عدد ٢٩٠ اردب شعير و١٢٠ حمل تبن وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة دمغة فئة ٥٠ مليما نظير مبلغ مائة مليم للنسخة بخلاف اجرة البريد وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى ٢٪ من قيمته لا يلتفت اليه . (١٣٩٩)

وزارة الحربية والبحرية

تقبل عطاءات بديوان الوزارة لغاية ظهر يوم ١٩٥٢/٥/١١ عن توريد بطاطين صوف انواع مختلفة — فوط وجه قطن — مشمع فرش — مخلة ملبوسات — منديل قطن كاكى — فانلة صوف — فانلة قطن — قالشين وجوارب صوف — أزرار طرابيش — رباط قماش ابيض لجزم الجمباز وخلافه . وتطلب الشروط على ورقة دمغة فئة الخمسون مليما من ادارة العقود والمشتريات مقابل مبلغ ٤٥٠ مليما يضاف اليها مبلغ ٦٠ مليما أجرة البريد . (١٤١٩)

اعـــلان

تقبل العطاءات بادارة مصيف رأس البر بدمياط لغاية الساعة ١٢ ظهر يوم ١٠ مايو ١٩٥٢ عن مناقصة ردم وترميم شوارع مصيف رأس البر ويمكن الحصول على الشروط نظير مبلغ ٢٠٠ مليم بخلاف اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة دمغة فئة خمسين مليما . (١٣٧٧)



للسيدة حكمت صبحى

صحن اليوم

كوسة مقلية بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى بالخيار ، بالوظه

بسكوت البطاطس

المقادير :

نصف رطل دقيق	أوقيتان زبيب بناتى
٤ أوقيات زبدة	نصف رطل بطاطس مسلوقة
ملعقتان كبيرتان سكر بودرة	لبن للعجن

الطريقة :

١ ـ اسلقى البطاطس واهرسيها خلال مصفاة سلك كما في البطاطس البيوريه

٢ ـ انخلى الدقيق وأضيفى اليه الزبدة وافركيها بأطراف الاصابع حتى تختفى تماما ثم أضيفى السكر والزبيب والبطاطس المهروس

٣ ـ اعجنى المقادير السابقة باللبن حتى تحصلى على عجينة يابسة ملساء تماما

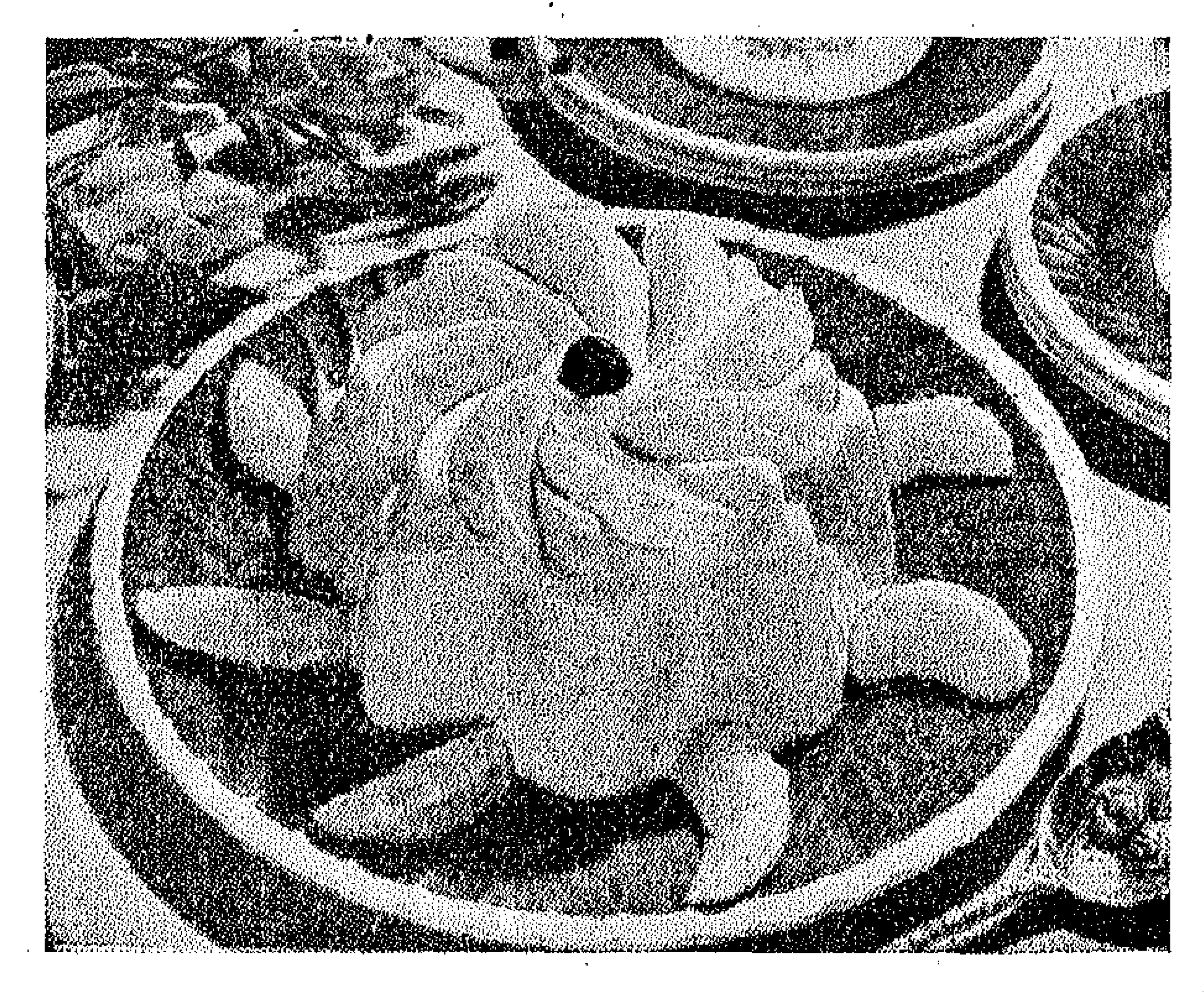
٤ ـ تفرد على لوح مرشوش بالدقيق الى سمك نصف سنتيمتر تقريبا ثم قطعيها بقواطع مختلفة الاشكال حسب الذوق كما هو موضح بالرسم



٥ ـ يرص البسكوت على صاج مدهون بالسمن ويخبز فى فرن ساخن لمدة ثلث ساعة تقريبا حتى يصفر لونه ·

٦ ـ يوضع على منخل سلك حتى يبرد ثم يقدم كما هو موضح بالرسم ·

* * *



الماظية البرتقال بالكريمه

المقادير :

نصف أوقية جيلاتين	سكر ماكينة للتحلية
٣ ملاعق ماء	
كوب ونصف عصير برتقال	كوب كريمة لبانى

الطريقة :

١ ـ حللى الجيلاتين فى الماء فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب تماما ·

٢ ـ ادعكى سكر الماكينة فى قشر البرتقال ليكتسب اللون والرائحة ثم أضيفى السكر الى عصير البرتقال وقلبيه جيدا حتى يذوب تماما ·

٣ ـ اضربى الكريمة ضربا خفيفاً بالشوكة حتى يغلظ قوامها قليلا ثم تضاف الى عصير البرتقال والسكر وتقلب بخفة جدا ثم أضيفى الجيلاتين وهى سائلة ودافئة مع التقليب المستمر الجيد أثناء صب الجيلاتين على الكريمة حتى تختلط تماما ·

٤ ــ تصب فى قالب مبلول بالماء وتوضع فى الثلاجة أو فى صينية وحولها الثلج حتى تجمد

٥ ــ عند التقديم تقلب على طبق بللورى مسطح وزخرفى حولها بفصوص البرتقال كما هو موضح بالرسم .

ملحوظة :

. يمكنك الاستغناء عن الكريمة بالمرة وفى هـــذه الحالة خذى لكل نصف أوقية من الجيلاتين مقدار كوبتين « رطل واحد » من عصير البرتقال .

* * *

كفتة البطاطس بالجمبرى

المقــــــادير :

نصف أقة بطاطس
٣ ملاعق كبيرة لبن
نصف ملعقة كبيرة سمن
نصف أقة جمبرى
ملح وفلفل
عصير ليمون
بيض وبقسماط للتغطية
سمن للتحمير

مقادير الصلصة البيضاء

نصف ملعقة كبيرة سمن
نصف كوب لبن
نصف ملعقة كبيرة دقيق
ملح وفلفل

الطريقـــــــة :

١ ــ اسلقى البطاطس وقشريها ثم اهرسيها جيـــدا وأضيفى اليها السمن واللبن وارفعيها على النار الهادئة مع التقليب حتى تتماسك تماما وتصبح بيوريه ثم أضيفى الملح والفلفل واضبطى الطعم

٢ ــ شكلى البطاطس على شكل اســطوانات طول كل واحدة ٦ سم ثم تغطى كل واحدة بالبيض والبقســـماط وتحمر وتترك حتى تبرد

٣ ــ اسلقى الجمبرى بوضعه على النار مع حلقـــات من البصل والليمون والجزر والملح والفلفل ويترك على النار الهادئة حتى ينضج

٤ ــ قشرى الجمبرى وارميه فى مفرمة اللحم

٥ ــ اعملى الصلصة البيضاء وذلك بوضع السمن فى حلة على نار هادئة حتى يتحلل ثم أضيفى الدقيق ويقلب على النار الهادئة لمدة دقيقة مع ملاحظة عدم تغير لونه

٦ ــ يبعد من على النار ويصب عليه اللبن تدريجيا مع التقليب المستمر ثم تعاد الصلصة على النـــار الهادئة مع التقليب حتى تغلى وتترك تغلى مدة خمس دقائق حتى يغلظ قوامها وينضج الدقيق وأضيفى الملح والفلفل وقليـــلا من المقدونس المفروم

٧ ــ اخلطى الجمبرى المفروم بقليل من الصلصة البيضاء

٨ ــ قورى جزءا من البطاطس المحمرة واحشيها بخليط الجمبرى ويجمل السطح بوحدات من الجمبرى الصحيح والبازلاء المسوقة ان وجدت

٩ ــ ترص الكفتة فى طبق مستطيل مســـطح ويجمل بالمقدونس وحلقات الليمون .

اعـــــلان

تطرح وزارة المواصلات فى المزايدة العامة التزام استغلال النقل العام للركاب بالسيارات فى الخطـــوط والمناطق الاتى بيانها :

الخطوط : ١ ـ خـط مصر ـ اسكندرية ٢ ـ خط الاسماعيلية ـ رفح ـ **المناطق الصحراوية :** ١ ـ منطقة القنال ٢ ـ منطقة الصحراء الغربية ـ **مناطق الوجه البحرى :** ١ ـ منطقة الدقهلية ٢ ـ منطقة الشرقية ٣ ـ منطقة الغربية ٤ ـ منطقة المنوفية ٥ ـ منطقة البحيرة ٦ ـ منطقة الفؤادية ـ **مناطـــق الوجه القبلى :** ١ ـ المنطقة الاولى ٢ ـ المنطقة الثانية ٣ ـ المنطقـة الثالثة ٤ ـ منطقة الفيوم ٠ وذلك وفقا لقائمة الشروط المودعة مصلحة النقل التى يمكن الحصول عليها من الان مقابل دفع عشرة جنيهات عن كل نسخة ٠ فعلى من يرغـــب الدخول فى المزايدة فى الخطـــين المذكورين احداهما او كلاهما او فى منطقة أو اكثر من المناطق المبينة بهذا الاعلان ان يتقدم بعطــائه فى ميعاد لا يجاوز ١٠ من اغسطس ١٩٥٢ (١٢٩٨)

مصلحة المستشفيات الجامعية

تقبل عطاءات بمكتب حضرة مدير مخازن مصلحة المستشفـيات الجامعية بمنيل الروضة بالقاهرة لغاية الساعة الثانية عشر من ظهر الايام المبينة بعد عن توريد أصناف الاغذية الـــلازمة للمستشفيات الجامعية بالقاهرة : عام ٣/١٩٥٢ على ان يكون كل عطاء مصحوبـــا بتأمين أبتدائى قدره ٢٪ من قيمته الاجمالية : السبت ٢٤ مايو ١٩٥٢ (١) مناقصة اللحوم (٢) مناقصة الفاكهة ـ الاحد ٢٥ مـايو ١٩٥٢ (١) مناقصة الثلج (٢) مناقصـة الارز والفول والعدس ـ الاثنين ٢٦ مايو ١٩٥٢ (١) مناقصة البقالة (٢) مناقصة الطيور والبيض ـ الثلاثاء ٢٧ مايو ١٩٥٢ (١) منافصة الخبز البلدى (٢) مناقصـة الخضـــار والبطاطس والليمون ـ الاربعاء ٢٨ مايو ١٩٥٢ (١) مناقصة الزيـــت المتجمد (٢) مناقصة الالبان ومنتجاتها الخميس ٢٩ مايو ١٩٥٢ (١) مناقصة الشاى ٠ ويمكن الحصول على قوائم هذه المناقصات من مخازن المصلحة بمنيل الروضة بالقاهرة مقابـــل ٢٥٠ مليما لـــكل قائمة وتقـــدم الطلبات على ورقة دمغة من فئة ٥٠ مليما ٠ (١٣٠٠)

السلاح الجوى الملكى

تقبل عطاءات برئاسة الســـلاح الجوى الملكى لغاية الساعة الثانية عشرة من ظهر يوم الاثنين الموافق ١٩٥٢/٥/٢٦ عن ستر تيل أزرق للصناع وبنطلونات وخلافه ويمكن الحصول على الشروط مقابل ٢٥٠ مليما (مائتين وخمسين مليما) يضاف اليه مبلغ ثلاثون مليما اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة دمغـة فئة خمسين مليما (١٤١٥)

وزارة المعـارف العمومية

تقبل العطاءات بعنـوان حضرة صاحب العزة سكرتير عام وزارة المعارف العمومية بشارع الفلكى بمصر عن طريق البريد أو بوضعها باليد فى الصندوق المخصص لذلك بادارة المحفوظات بالوزارة لغايـة الساعة الثانية عشرة من ظهر يوم الثلاثاء الموافق ١٩٥٢/٥/٢٧ عـن توريد اجراس نحاس وسراير حديد اللازمة لمدارس الوزارة لسنـــة ١٩٥٣/١٩٥٢ ٠ ويمكن الحصـول على الشروط وقوائم المناقصة مـن مراقبة التوريدات بشارع صفيـة زغلول بالقاهرة نظير مبلغ ٢٥٠ مليما خلاف أجرة البريد ٠ (١٤١٣)

الكوسه المقلية بصلصة الخل والثوم

المقـــــادير :

أقة كوسه — نصف كوب خل
زيت للتحمير — ملـــح
نصف رأس ثوم

الطريقـــــة :

١ ـ قشرى الكوسة وقطعيها الى شرائح مستطيلة وتبليها بالملح كما فى عمل الباذنجان واتركيها حتى تتخلصى من معظم مائها :

٢ ـ تقلى فى الزيت ٠

٣ ـ قشرى الثوم ودقيه وحمريه فى الزيت ثم صبى عليه الخل واتركى الصلصة تغلى على النـار الهادئة مدة دقيقة وأخيرا أضيفى الملح والشطة اذا رغبت واضبطى الطعم

٤ ـ رصى الكوسة المقلية فى طبق عميق كبير وصبى فوقها الصلصة وجملى الوجه ببعض المقدونس وتقدم ٠

★ ★ ★

مراعاة للاقتصـــادوللمحـــافظة على القيمة الغذائية لوجبة غـذائك فى نفس الوقت استعملى بهريز العظـم فى طهى خضراواتك اليومية مستغنية به عن اللحم أما اذا أردت أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فاعمـــلى صنفا من اللحم قائما بذاته بجانب الاصناف المذكورة ، كذلك استبدلى الفاكهة بعمل أى نوع من أنواع الحلـوى التى تروق لك وتتنـاسب فى الوقت نفسه مع فصـــل الصيف ٠٠

اعلان مناقصة

يعلن تفتيش مبانى قبلى القاهرة الكائن بالدور العلوى من مبنـــى وزارة المواصلات بشـــارع القصر العينى بالقاهرة عن مناقصة عملية انشاء حواجز حول تمثال المغفور له الملك فؤاد الاول بعابدين المحدد لفتح مظاريفها ظهر يوم السبـــت ١٩٥٢/٥/٢٤ ويمكن للمقاولـــين الحصول على مستندات هـــذه المناقصة من مخزن التفتيش المذكور نظير دفع مبلغ جنيه واحد وثلاثمائة مليما ثمنا للمستندات بخلاف مبلغ مائة وخمسين مليما لاجرة البريد طلبات الحصول على المـــستندات تقدم باسم حضرة صاحب العزة مفتش مبانى قبلى القاهرة علـى عريضة دمغة من فئة الخمسين مليما يجب ارفاق تأمين ابتدائى قدره ٢٪ (اثنان فى المائة) من جملة العطاء مع العطاء وكل عطاء يرد للتفتيش غير مصحوب بالتأمين المذكور يعتبر لاغيا وكأنه لم يكن فضلا عن توقيع جزاء حرمان التعـامـــل مع وزارة الاشغال العمومية على كل صاحب عطاء يرد للتفتيش بدون تأمين (١٤٠٩)

طعامك في مايو

الخميس أول مايو
كوسه مكمورة بدون لحم، أرز مفلفل، مخلل، فاكهة

الجمعة ٢ مايو
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء، أرز مفلفل، فاكهة

السبت ٣ مايو
مسقعة باذنجان بدون لحم ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٤ مايو
دقية باميا خضراء ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الاثنين ٥ مايو
كوسه مقلية بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ٦ مايو
فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل، فاكهة

الاربعاء ٧ مايو
بطاطس مكمورة بدون لحم ، سلطة خضار « فاكهة

الخميس ٨ مايو
ترلى ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الجمعة ٩ مايو
صينية الباذنجان بصلصة الباشاميل ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، فاكهة

السبت ١٠ مايو
فاصوليا جافة مكمورة ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ١١ مايو
دمعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل، مخلل، فاكهة

الاثنين ١٢ مايو
كفتة الطعمية ، سلطة طحينه ، فاكهة

الثلاثاء ١٣ مايو
طبق محاشى منوعة، دمعة سلطة خضار ، فاكهة

الاربعاء ١٤ مايو
لوبيا خضراء مكمورة، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الخميس ١٥ مايو
فول مدمس باليخنى ، سلطة طحينة ، فاكهة

امتحنى معلوماتك التاريخية

بقية المنشور على صفحة ٨ ، ٩

الاجابة الصحيحة

١ – عمر الهرم الاكبر ٤٠٠٠ سنة
٢ – اشتركت المصرية لاول مرة فى الكفاح سنة ١٩١٩
٣ – تم تأسيس الاتحاد النسائى سنة ١٩٢٣
٤ – كان قاسم بك أمين مستشارا
٥ – أسست الاميرة شيوه كار مبرة محمد على الكبير سنة ١٩١٠
٦ – كان المتحف المصرى فى بولاق قبل مكانه الحالى .
٧ – أنشئت المطبعة الاميرية فى عهد محمد على الكبير .
٨ – حكمت مصر بواسطة السلطانة شجرة الدر دون مشاركة من أحد .

اسألى نفسك

بقية المنشور على صفحة ١٧

ا) هل ترسلينه الى صانع الاحذية لوضعه فى القالب ؟ ، ب) هل تستمرين فى استعماله مع علاج قدميك بمحلول ملح الابسوم كل مساء ؟ ، ج) هل تشترين حذاء جديدا ؟

الاجابة الصحيحة

قوامك :
أولا – الملح – ثانيا – التنفس الطبيعى مع ملاحظة أن التدليك والرجيم لهما أثر كبير فى انقاص الوزن . ثالثا – فى الاسبوع الاول لا شيء – فى الاسبوع الثانى رطلان ونصف رطل وفى كل من الاسبوعين الثالث والرابع رطلين .
رابعا – الاثنين : الطول والسن .

وجهك :
أولا – الذهاب الى الطبيب الخاص – ثانيا – الريميل أو الكحل أو الريميل والكحل معا . ثالثا – العلاج بأحد الادوية القابضة مع الاخفاء بواسطة التواليت . رابعا – ب ، ج ، د هى أحسن الطرق .

شعرك :
الشامبو الكريمى هو أحسن علاج .

فمك :
يستحسن استشارة طبيب أسنان ، وكل من ا ، ب ، ج يعتبر علاجا لا بأس به .

يداك :
استعمال الكريم هو الحل الاصح .

أظافرك :
الاظافر المستديرة يجب دهانها كلها دون استثناء . والمربعة يجب ترك مسافة بسيطة دون طلاء أسفل جوانبها .

قدماك :
يجب ارساله الى صانع الاحذية لاعادة وضعه فى القالب .



منذ نيف وخمسمائة عام كانت مدينة (أورشليم) ، تعيش فى ذعر يكاد يقتلها ، فقد ظهرت بين أهلها بعض اصابات بمرض الطاعون الاحمر ...

ولم تمض غير أيام حتى زاد عدد ضحاياه عن ألف نسمة ، وعجز الاطباء والحكماء عن خنق الوباء أو صد جحافله ..

وخرج القساوسة والاطباء والحكماء المؤمنون والزنادقة وخلفهم جموع الشعب الباكي يبتهلون الى الله أن ينقذ المدينة من محنتها ويرفع عنها اللعنة التى حلت بها .

واستجاب الله الى ابتهال الشعب المحزون ، فأنقذ المدينة من الوباء .. وأقام الناس صلوات الشكر للاله الرحيم ... ودخل كثيرون من الزنادقة حظيرة الايمان .

وعادت الابتسامات ترف على الشفاه ، ودخل الفرح كل بيت .. ما عدا بيتا واحدا كان الصمت يخيم على أرجائه .. وكأنه قبر مهجور !

كانت (مارثا) زوجة بشارة (النجار) تروح وتجيء فى صحن الدار ، يساعدها بعض النسوة من جاراتها وهى تنفذ أوامر الطبيب ، فقد اختبأت فلول جيش الوباء فى جسد زوجها وأبت أن تغادره الا مع الحياة !

وبعد لحظات ، سحب الطبيب الغطاء على جسد المريض ، ثم غادر الغرفة متلصصا .. ولكن مارثا لمحته ، فأدركت على الفور عظم الكارثة التى حلت بها ، فكان أن ندبت ولطمت خديها وشقت جلبابها وبكت بدمع سخين ، دون أن تستطيع كلمات القس الترفيه عنها .

وخرج الشعب الذى كان يستعد للاحتفال بخلاص مدينته يودع مع مارثا زوجها الى مقره الاخير ... وكان الناس يتحدثون عن طيبة المتوفى وتقواه وتفانيه فى تعاليم الدين . وكانت المرأة المنكوبة تسير خلف نعش بعلها ودموعها تغسل وجهها ، وهى تهمس الى نفسها فى ايمان جريح !

حكمتك يا رب ! حكمتك يا رب !

* * *

مضت بعد ذلك أعوام سبعة ، انقطعت خلالها الارملة الشابة الى خدمة الكنيسة وتربية طفلها الذى مات زوجها وهو دون الفطام ، وصار الطفل صبيا جميلا تركزت فيه كل آمال الارملة الحزينة وكل عزائها .

كانت ترى فيه ملامح أبيه .. نظراته .. ابتسامته ضحكه ومرحه ووداعته ... عشقت فيه أمه الحياة !

وذات يوم مرض الصبي ، وانقطع عن اللعب وعزف عن الطعام .. وركن فى ذلة الى حجر أمه ! وانقطعت المرأة عن كل شيء سوى الصلاة ، تبتهل الى الله فى حرارة وايمان أن يبرىء وحيدها وأملها من سقمه ... حتى لقد صارت من لهفتها عليه كنفاية تبقت من طعام وحش كاسر من وحوش الغاب !

وعجز الاطباء والحكماء عن شفاء الطفل العليل ، ولم يبق أمل الا فى يد الله ، والارملة الملتاعة تصلى وتبتهل وكلما ازداد تعمقها فى الصلاة والابتهال ازداد حالة الطفل سوءا .. حتى وصل به المرض الى دور النزع !

وجاءها القس الذى حضر وفاة زوجها منذ أعوام سبعة ، جاء يوصيها بالصبر والايمان ويحدثها عن نعيم الابرار .. وقال لها من بين ما قال ، ان لكل شيء عند الله حكمة حتى الموت .. وانفجرت صارخة والدمع يملأ مقلتيها وقد تحطم ايمانها على صخرة الواقع الاليم ! (حكمة ؟! أين هى الحكمة ؟!) .

واربد وجه القس ، وبدا عليه انزعاج شديد ..

واستطردت المرأة الثكلى فى مرارة وهى تضغط على نواجذها فى عنف :

« كنت أنا وزوجى مثالا للتقوى وحب الخير ، فماذا كانت النتيجة ؟! أخذ بعلى منى بعد عامين من زواجنا !

ورضخت لمشيئة الله ، وان لم أفهم الحكمة فيها !

ثم انتقل حبى لزوجى ، الى طفلى الوحيد .. رأيت فيه أباه فأحببته ، ورأيت

فيه أملي في الحياة فعبدته ، كل ذلك وأنا دائبة على الصلاة ، مقيمة على الايمان، مثابرة على خدمة الله ..

والان ، تقولون أن الله يريد أن يسترد (وديعته) التي هي ولدي .. الذي تركز فيه حبي لابيه وحبي لله وحبي للحياة ...

ماذا فعلت ؟! ماذا فعلت؟!

وربت القس على كتفيها مواسيا ، وهمس اليها في ايمان :

ـ الله يا بنيتي عادل ..

وصرخت المرأة في صوت قاطع !

ـ اذن ، فليتركه لي ، أو فليأخذني عوضا عنه .. هذا هو العدل يا أبتاه !!

وأيقظت صرخاتها الطفل النائم في حجرها فتململ في مرقده ، وأخرج من بين شفتيه أنينا خافتا فضمته المرأة الى صدرها في عنف كأنما لتحميه من الموت .. ثم صرخت في هوس :

ـ أبدا .. أبدا .. لن لن تأخذوه مني !

وأدرك القس أن نهاية الطفل قد دنت ، فقال للام الملتاعة بصوته الهادىء الوديع :

ـ قد اصطفاه رب المجد يا بنيتي ، فتجملي بالصبر ، فان له في ذلك حكمة ..

وعادت المرأة تصرخ :

ـ أين الحكمة ! أين الحكمة !

وتراجع القس الى الخلف في اضطراب وقد رفع يده في وجهها منزعجا.. وهتف في ذهول :

ـ حاشا لله ! لا تخرجي عن طورك ! لا تخرجي عن طورك !

ونهض من جوارها وغادر المكان ...

وتلفتت المرأة حواليها فلم تجد معها أحدا .. وسرحت ببصرها الكليل في الفضاء المترامي خلف النافذة الصغيرة .. وكان السؤال الحائر ما يزال يعصف بكيانها فيهزه هزا عنيفا ..

ـ أين الحكمة ؟ ! أين الحكمة ؟!

وتعبت من نفسها ، وتعبت نفسها منها ، فثقلت أجفانها وأغفت اغفاءة قصيرة ...

ورأت في اغفاءتها حلما كالرؤيا ، أحسته كالحقيقة ، شاهدته بعينيها وتلمسته بأناملها .. ووعته بقلبها وأذنيها ؟!

رأت طفلها يتحرك في حجرها ثم يفتح عينيه ويهمس في صوت ضعيف يطلب قليلا من الماء ، فتأتيه به فيشرب حتى يرتوي .. وتأخذه سنة من النوم العميق يصحو على أثرها فيطلب طعاما تناوله اياه فيأتي عليه في اقبال !!

ولا تمضي أيام ، حتى يكون قد برىء تماما .. وعاد يملأ البيت الحزين مرحا وسرورا ! وتدور عجلة الزمن ، ومعها تدور عجلة الحياة ، فاذا الصبي يصبح شابا يافعا وسيما .. ولا ينتقل من الشباب الى الرجولة الا وقد أصبح من ذوي الجاه والسلطان في المدينة ؟ .. ثم يقع في هوى فتاة فيتزوجها بعد أربعين ليلة من الافراح والليالي الملاح !

وتدور عجلة الزمن مرة أخرى فتقطع في مسيرها عشرة أعوام ، رزق خلالها من زوجته بثلاث فتيات جميلات كن مبعث سروره وبهجة نفسه ..

وظلت سفينة حياته تسير في هدوء واتزان بمنأى عن العواصف والانواء ، حتى كان ذات مساء ... عاد الى منزله في غير موعده بسبب طارىء ، فاذا به يجد زوجته التي كان يظنها أنقى من الطهر ، في وضع شائن ..

وجن جنونه فاستل خنجره وانهال عليهما طعنا حتى سكنت جثتاهما تحت قدميه ..

وقبض عليه ، وحوكم ، فكان جزاؤه خمسة عشرة عاما قضاها في غياهب السجون بين القتلة والاشرار يقطع الاشجار في الغابات ، ويحمل الاحجار من الجبال ، والسلاسل الضخمة مربوطة الى قدميه ..

خمسة عشرة عاما ، رأى خلالها من الاهوال ما يميت في الانسان حبه للحياة .. وحاول خلالها عبثا أن يمزق ما تبقى في كتاب عمره من صفحات !

وخرج الى المدينة .. الى الحرية ! يرى بناته الثلاث. وكان يسائل نفسه في لهفة :

ترى كيف صرن ؟! لعلهن قد تزوجن وصرن ربات بيوت وأمهات أطفال .. فقد دخل السجن وكبراهن في السابعة من عمرها ..

وظل غارقا في أفكاره ، حتى ولج مدخل المدينة واذ ذاك انقطع حبل تفكيره .. وراح يحملق مذهولا فيما حواليه .. لقد تغيرت كل معالم المدينة .. تلك المعالم التي عرفها بها وأحبها من أجلها .. وصارت كل ما تضمه جوانحه من ذكريات !

رأى مكان قصره الذي كان مفخرة المدينة ، قصرا اخر أقامه أحد اليهود .. وأمام القصر كان كوخ المعلم كامل صانع الاحذية ما يزال في مكانه ..

وخطا نحو الكوخ في تردد وسأل صاحبه ، عن بنات ذلك الثري الذي قتل زوجته وعشيقها منذ خمسة عشرة عاما !

ورفع صانع الاحذية عينيه ورمقه في احتقار وهو يقول في جفاء .. دون أن يعرفه:

ـ هناك ! هناك ... تجدهن !

وبصق على الارض في اشمئزاز !

واستدار الرجل ومضى يحس كأن أفعى مجنونة تنهش أحشاءه في وحشية، وخرج الى العراء ، والوقت بين الغروب والمساء ، ونفسه أشد سوادا من الطين ! وفجأة ، وجد أمامه مخلوقا غريبا له جناحان ، ظهر أمامه فجأة كأنما انشقت الارض عنه.. وهمس الرجل في صوت هامس كليل :

ـ من أنت ؟

وسمع صوتا يجيبه في رقة :

ـ أنا ملاك الموت !

وهتف اليائس في لهفة:

ـ لقد طال بحثي عنك.. فأين كنت ؟!

وعاد الصوت الرقيق يقول :

ـ قد جئت يا بني منذ زمن طويل لانقذك ! ولكن شخصا يحبك حال بيني وبين لقياك!

ـ أي انسان تعني ؟!

ـ انها .. أمك !

وصرخ الرجل المعذب بصوت عظيم :

ـ أمي ؟! فلينتقم لي الله منها !!

* * *

وأفاقت المرأة الى نفسها ، وقد دوت الصرخة في أعماقها كالرعد :

« أمي ؟! فلينتقم لي الله منها ! »

وتململ الطفل في حجرها وأن أنينا خافتا ، فهمست المرأة في استسلام .. وهي ترفع الى السماء عينين مبللتين بالدموع :

ـ لتكن ارادتك يا الهي !

واذ ذاك .. واذ ذاك فقط أسلم الطفل روحه الى بارئها

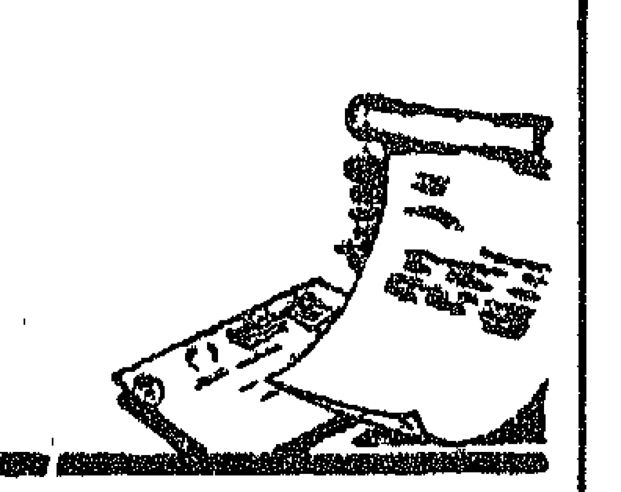
وبينما هي تبكي في صمت، سمعت صوتا هادئا وديعا يقول :

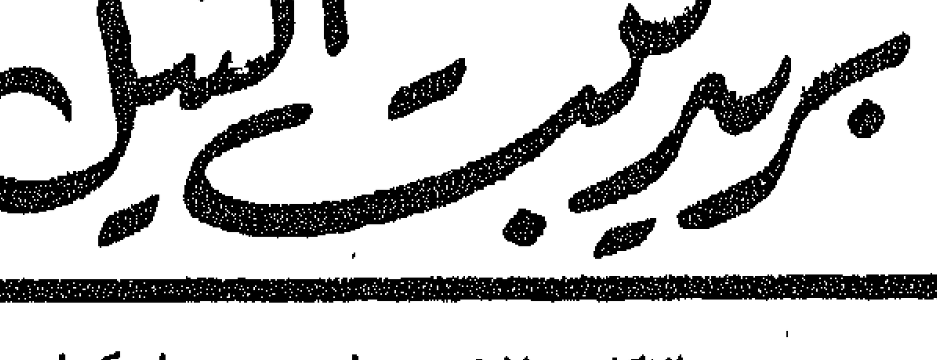
ـ ليكن فرحك عظيما يا بنيتي .. فقد لحق طفلك بأخوته الاطهار في فردوس النعيم !

ورفعت المرأة عينيها ، فرأت القس واقفا بجوارها يرمقها في حنان .. فهمست في صوت خفيض ذليل :

ـ أذكرني في صلواتك يا أبتاه .. فاني قد أخطأت.

فؤاد القصاص







القارئة ز.ن (الاسكندرية :

يقول الدكتور يوسف العجيزى ان التمرينات التى نشرت بالمجلة لا تكفى لازالة الكرش بل يجب ان تكون مصحوبة بما يأتى : ١ ــ عدم شرب الماء اثناء الاكل او بعده مباشرة ٢ ــ الاقلال من تناول المواد النشوية مثل الخبز والارز والمكرونة والبطاطس ٣ ــ الاكثار من الخضروات والفواكه واللحوم الحمراء ٤ ــ السير لمسافات طويلة فى المساء وتناول عشاء خفيف

القارئة محاسن ــ الاسكندرية :

يقول الدكتور يوسف العجيزى انه : ١ ــ يجب عليك عرض نفسك على طبيب اخصائى فى الامراض الجلدية ٢ ــ ويجب عليك عمل تحليل للبراز وارسال النتيجة لنا لافادتكم بعمل اللازم

ح. نجم :

يقول الدكتور يوسف العجيزى انه لا ضرر من استعمالك لها مادمت تتناولين كميات معقولة ولا تفرطين فى ذلك

انسة حائرة من بنغازى ــ ليبيا :

يقول الدكتور العجيزى انه يجب عليك تحليل البراز فاذا ثبت انك خالية من الطفيليات فعليك باتباع ما نصحت به ف.ا.م عابدين فى عدد شهر يناير سنة ١٩٥٢ . اما اذا كنت مصابة بمرض فيجب استشارة طبيب اخصائى ليصف لك طريقة العلاج

حائرة سوسو ح بغداد :

يقول الدكتور محسن حلمى اخصائى الامراض الباطنية انك مصابة غالبا باضطرابات فى المعدة ولذا ينصحك باستعمال المسحوق القلوى كالبيسمو بمقدار ملعقة صغيرة قبل الاكل ثلاث مرات يوميا . ويستحسن العرض على اخصائى للامراض الباطنية

م.س شبرا :

يقول الدكتور محمد فخر الدين عبد الجواد اخصائى الاسنان انه من الممكن عمل طقم للاسنان فى المدة التى تطلبينها

الاخت المخلصة بلوران بالاسكندرية:

يقول الدكتور يوسف العجيزى انه يوجد هناك اكثر من سبب لسقوط شعر اخيك ولذا يجب عرضه على طبيب اخصائى فى الامراض الجلدية ليصف له العلاج اللازم وان كنا ننصح له مبدئيا باخذ اقراص فيتامين ا ، د حبه بعد الاكل ثلاث مرات يوميا كما انه يجب عليك ان تساعديه لكى يبعد عن فكره هذه المسألة ولا يعطيها هذه الاهمية التى تمنعه من استذكار دروسه . ان هذه امور لا تليق بطالب سيكون طبيبا فى يوم من الايام . اما بخصوص المعركة الانتخابية المقبلة فلن يسعدك الحظ بالاشتراك فيها بسبب رجعية قانون الانتخاب . وعلى كل حال اصبرى فستتصحح الاوضاع عما قريب باذن الله وبفضل الدستور الذى يناصرنا

ن.س. مصر الجديدة :

يقول الدكتور على وهبى اخصائى العيون انه يجب عليك الكشف على قوة الابصار فاذا وجدت ضعفا اعملى نظارة واستعملى قطرة زنك مرتين فى اليوم ومرهم اوريوميسين عند النوم

اما بخصوص السؤال الثانى فان الانتساب الى عضوية بنت النيل لابد له من ان تكون المنتسبة ملمة بالقراءة والكتابة ويستحسن ان تشرفى الاتحاد بزيارتك لتحصلى على المعلومات التى تهمك فى اى وقت

حرم البكباشى ع. حدائق القبة :

يقول الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم اخصائى الانف والاذن ان نزول دم من انف الطفل يقوى الاشتباه فى وجود زوائد بالحلق وقد نصحك بعض الاطباء باجراء عملية له فاذا كانت هى لاستئصال هذه الزوائد فهى عملية بسيطة لا يخشى منها ونتيجتها مضمونة ونصيحتى لك ان تعرضيه على الاخصائى لان النزيف من الانف قد يتسبب من امراض كثيرة قد لا تكون شكوى الانف الا عرضا من اعراضها وقد يكون السبب الحقيقى مرضا اخر بالجسم وعندما يقرر الاخصائى انه لا يوجد سبب اخر للنزيف فلا ترددى فى استئصال هذه الزوائد اذا نصحك بذلك . واما بخصوص السؤال الثانى فارسلى لنا عنوانك حتى يمكننا ارسال الرسم الذى تطلبيه

القارئة ز.ن الاسكندرية :

مصابة غالبا باضطرابات فى المعدة فعليك باستعمال المسحوق القلوى كالبيسمو بمقدار ملعقة صغيرة قبيل الاكل ثلاث مرات من الايام . اما بخصوص المعركة الانتخابية المقبلة فربما يسعدك الحظ وتشتركين فيها رغم رجعية

انسة ع بالاسكندرية :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم ان هذا السواد طبيعى خصوصا فى السمراوات ولا داعى للعلاج ولا خوف منه البتة

المعذبة فاتن :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم انك الان فى ازمة نفسانية وفى حاجة للهدوء والراحة ولذا ينصحك بان تشغلى نفسك بالقراءة المفيدة ولا داعى لكره الاهل جميعا لانهم ولا شك يقصدون المحافظة على شرفك . ولا علاقة بين الطمث وهذه المشاكل العائلية طبعا ولو ان ذلك لا يمنع ان تعالجى اضطراب الطمث لا عن طريق الاعلانات بل بعرض نفسك على طبيب اخصائى او ارسال بيانات اوفى عن هذا الاضطراب فى الطمث

ق.ع انسة حائرة ببنى سويف :

يرجو الدكتور محمد شوقى عبد المنعم ان تعرضى نفسك على اخصائى حتى يمكن علاج حالتك او عليك بارسال بيانات اوفى . والى أن يتم ذلك خذى اقراصا مسكنة مثل «بللرجال» قرص عند اللزوم وبخصوص وجهك يجب عليك استعمال محلول من المحاليل القابضة

ف.ع مشتركة بالزقازيق :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم ان مواعيد الطمث قد تختلف فى السنين الاولى طبيعيا فمن نقص فى افرازات المبايض الى غير ذلك من الاضطرابات . والدكتور ينصحك بأخذ حبوب خلاصة المبايض ٦ قمحات يوميا مدة ١٠ ايام كل شهر .

بريد الجمال

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى مدرس الامراض الجلدية بكلية الطب واخصائى التجميل من امريكا

ا.ك.س. طالبة :

زاولى دائما تمرينات بنت النيل وخاصة التمرينين التاليين : ١) ضمى يديك فى خصرك ثم اثنى الجذع جانبا جهة اليمين مرة وجهة اليسار اخرى وهكذا ٢) علقى جسمك فى الفضاء بان تقبضى على حاجز خشبى وتحاولى ان ترفعى جسمك الى اعلى

ك.م يس محرم بك :

١) استعملى الحناء فهى اقل الصبغات ضررا بالشعر ٢) اتصلى بمحلات ميشو للتفصيل ١٥ شارع فؤاد الاول بالقاهرة وسيدلك على كل شىء تريدينه

المتألمة ا.ع القبه :

سقوط شعر الحاجبين بسبب ضعف عام او التهاب دهنى فى جلد الحاجبين وهذا هو نفس السبب الذى يسقط من اجله شعر راسك ويتقصف فاستعملى مقويات عامة الدم تحوى مادة الحديد والفوسفور وخلاصة الكبد والفيتامينات وعالجى الالتهابات الدهنية عند اخصائى الامراض الجلدية وقللى من اكل النشويات والحوادق والشيكولاتة والفطائر

الحائرة اكمال :

ارسلى خطابا واضحا واسألى فيه عن جميع انواع الماكياج وطرق استعمالها الى معهد التجميل العلمى ٣٧ شارع عبد الخالق ثروت باشا بالقاهرة

ن.ع. المنيا :

اغسلى وجهك بصابون جلسرين ثم استعملى كريم فيتامارسيدرم Vitamarciderm اما بخصوص التجاعيد فاعرضى نفسك على اخصائى ليعمل لك اى نوع من الكهرباء

اليائسة ا.م :

الشعر اذا لم يظهر فى الراس بعد عمل الاشعة بستة شهور فلا يمكن ان يظهر بعد ذلك

الحائرة المتألمة الحزينة بمصر :

لا خوف من هذا النزيف الذى يحدث من اسنانك مع الدور الشهرى وعلى العموم لزيادة الاطمئنان خذى اقراص فيتامين ث واعرضى نفسك على اخصائى فى الاسنان للتأكد من سلامة اللثة ٢) ٣) ٤) ارجعى الى ما كتبناه للقارئة ا.ع. القبه

د.ج. اسيوط :

عنوان معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسين باشا صبرى بالزمالك فاتصلى باخصائية المساج وقولى لها أنك من قارئات بنت النيل وستعطيك ارشادات مؤقتة الى ان تحضرى الى مصر وتعمل لك العلاج الخاص بك — قللى من اكل النشويات والدهنيات مؤقتا واكثرى من اللحوم الحمراء وقللى من شرب السوائل عموما وامنعى الملح بقدر الامكان عن طعامك واكثرى من الخضروات الطازجة والفاكهة

ف.م.ع طالبة بالتجارة المتوسطة :

قومى بمجهودات رياضية واتبعى الاكل الذى اشرنا به للقارئة التى قبلك ثم اتصلى بمعهد التجميل العلمى ومعك بنت النيل وسيدلونك على كل ما تريدين

ن.ذ.ك. المنيرة :

انتظرى ردا فى العدد القادم

ل.م اسماعيل :

كريم انابولا بانواعه موجود بالصيدليات الكبيرة ويمكنك ان تحصلى عليه من معهد التجميل ويمكنك ان تأخذى معك مجلة بنت النيل وهذه ستقوم مقام التوصية

سيدة قارئة بشبرا :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد الصماء لان حالتك راجعة الى نقص فى افراز الغدد

الانسة زبيدة حسن :

لم نفهم ماذا تريدين من خطابك اكتبى لنا مفصلا

المخلصة كاميليا :

نظفيها بدعكها بالبنزين بحركة دائرية من خارج البقعة الى داخلها حتى لا تتسع ولاحظى وضع قطعة قماش سميكة تحت البقعة أثناء اجراء عملية التنظيف لامتصاص البنزين القذر المتساقط من فوق البقعة

ف.ح.ع :

هذه الحالة من وصفك يمكن تشخيصها مع الشك بانها حالة (صدفية) ويستحسن عرض نفسك على أخصائى الامراض الجلدية لاعطائك العلاج الصحيح

الحائرة «ع.ت» بالجيزة :

امتنعى عن اكل النشويات والخبز واقصرى اكلك على قطعة لحم كبيرة مشوية على الفحم لا تقل عن نصف رطل وبجوارها سلطة خضراء من الخس والطماطم والليمون وقليل جدا من الملح ثم الفاكهة ولا تكثرى منها . امتنعى او قللى جدا — ان لم تستطيعى — من ملح الطعام فى غذائك ولا تتناولى وجبة العشاء واقصريها على قليل من الفاكهة وامتنعى عن المسليات كاللب والبندق وغيرها واقصرى افطارك على قطعة صغيرة من التوست (العيش المحمص) مع قليل من جدا من المربى او الجبنة (القريش) او قليل جدا من الفول المدمس . ثم اعملى رياضة يومية كالمشى او نط الحبل اذا تعذر عليك الخروج فستصبحين فتاة عادية جدا

د.ع طنطا :

١) ارجعى الى ما كتبناه للقارئة (ا.ب.ت) ، (فا)

ملحوظة : كثرت اسئلة القارئات بخصوص الشعر ومشاكله المتعددة ولهذا تفضل الدكتور حسن الحفناوى فوعد بنشر مقال عن الشعر فى عدد بنت النيل القادم عن مشاكله وطرق علاجها فنلفت اليه النظر حتى لا تكثر الاسئلة فى هذا الموضوع مرة اخرى

اعلان

مصلحة ركائب جلالة الملك

تقبل مصلحة ركائب جلالة الملك بقصر عابدين العامر لغاية ظهر يوم ٨ مايو سنة ١٩٥٢ عطاءات عن التوريدات والاعمال الاتية اللازمة للسنة المالية ١٩٥٣/٥٢ اولا — عن توريد الكساوى اللازمة لمستخدمى المصلحة ثانيا — عن توريد ادوات النظافة والوقود اللازمة للمعسكرات والاسطبلات الملكية ثالثا — عن توريد أدوات ومهمات الاسطبلات الملكية رابعا — عن اصلاح وتجديد العربات خامسا — عن اصلاح وتجديد اطقم العربات — فعلى راغبى الدخول فى هذه المناقصات او فى احداها ان يحصلوا على الشروط المعدة لذلك بموجب طلب يقدم للمصلحة على ورقة دمغة فئة خمسين مليما مصحوبا بمبلغ مائة مليم عن كل نسخة من شروط كل مناقصة . (١٣٨٧)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر يوم ١٩٥٢/٥/٢٠ عن عملية توريد اقمشة للسرادق وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ ثلاثمائة مليم خلاف اجرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢٪ لا يلتفت اليه . (١٣٩٧)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر يوم ١٩٥٢/٥/٢١ عن عملية دهان سهاريج المياه العالى بالنخيلة وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ مائتى مليم خلاف أجرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢٪ لا يلتفت اليه . (١٣٩٨)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس طنطا البلدى حتى ظهر يوم ١٩٥٢/٥/٢٦ عن توريد مواسير فخار وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة دمغة فئة ٥٠ مليما نظير مبلغ مائة مليم للنسخة بخلاف اجرة البريد وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قدره ٢٪ من قيمته لا يلتفت اليه . (١٣٩٤)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس دمنهور البلدى حتى ظهر يوم ٢٩ مايو ١٩٥٢ عن توريد ادوات مياه وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة دمغة فئة ٥٠ مليما نظير مبلغ جنيه واحد بخلاف اجرة البريد وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قدره ٢٪ من قيمته لا يلتفت اليه . (١٣٩٦)

بلدية القاهرة
اقسام مجارى القاهرة

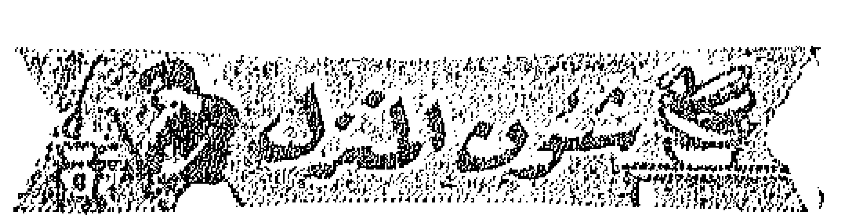
مدير عام اقسام مجارى مدينة القاهرة (رقم ٤ شارع الانتكخانة ـ القاهرة) — تقبل عطاءات لغاية ظهر يوم ١٩٥٢/٥/٢٤ لفتح المظاريف — عن عملية العقد رقم ٥٤٧ — هدم وبناء حوائط واساسات القزانات الموجودة بمحطة مجارى كفر فاروق — ويمكن الحصول على صورة من المواصفات وشروط العطاءات من مكتب عموم المخازن بشارع الملكة رقم ١٠ بالقاهرة مقابل دفع مبلغ ٢٠٠ مليم (لا يرد باى حال) بخلاف ٥٠ مليما رسم البريد وتقدم طلبات شراء المواصفات على ورقة تمغة فئة خمسين مليما وللمصلحة الحق فى تجزئة او الغاء العطاء اذا رأت ذلك — ولا يلتفت الى العطاءات غير المصحوبة بالتأمين المؤقت الكامل . (١٤١٦)

وزارة الصحة العمومية

تقبل عطاءات بادارة مخازنها بالعباسية لغاية الساعة الثانية عشر ظهر يوم ١٩٥٢/٥/٢٤ عن توريد الزيت المتجمد اللازم للوزارة عام ١٩٥٣/٥٢ . وتطلب قوائم المناقصة من ادارة المخازن بالعباسية على ورقة تمغة فئة خمسين مليما وثمن القائمة مائة وخمسون مليما يضاف الى ذلك ثلاثون مليما اجرة البريد (١٤٠٢)

وزارة المعارف العمومية

تقبل العطاءات بعنوان حضرة صاحب العزة سكرتير عام وزارة المعارف العمومية بشارع الفلكى بمصر عن طريق البريد او بوضعها باليد فى الصندوق المخصص لذلك بادارة المحفوظات بالوزارة لغاية الساعة الثانية عشر من ظهر يوم الخميس الموافق ٢٩ مايو ١٩٥٢ عن توريد ادوات التعليم العادية اللازمة لمدارس الوزارة لسنة ١٩٥٣/١٩٥٢ ويمكن الحصول على الشروط وقوائم المناقصة من مراقبة التوريدات بشارع صفية زغلول بالقاهرة نظير مبلغ ٤٠٠ مليم خلاف اجرة البريد . (١٤٠٨)



السيدة د.م.ا. مغاغة :

١) القفاز الجلدى يباع فى المحلات الكبرى ولك ان ترسلى الى احداها بطلبك فتجيبك اليه . والثمن زهيد ٢) لا يمكنك استعمال الحلة الالومنيوم فى عمل جميع الاصناف التى تصنع بالفرن مثل البسكويت وما شابه ذلك اما الكنافة فيمكنك صنعها فى هذه الحلة وطريقة عمل الكبدة سبق ان نشرتها المجلة فارجعى الى الاعداد السابقة . اما عن اذابة السكر فى اى سائل فامر غير مستحب للاستعمال ٣) لشراء اى باترون يجب ان تأخذى مقاسك بالضبط باللغة العربية كما تشائين اما عدد امتار الفستان فأمر يخضع للتفصيلة نفسها

ل.ى مشتركة بالمجلة :

محلات جينو لديها باترونات بسيطة التكاليف وجميلة وهى تكرم قارئات بنت النيل بوجه خاص

انسة مديحة ا. بالمنصورة :

كى تغسلى القماش النوتال انقعيه اولا فى ماء بارد به ذوب الصابون وبعد ان تشطفيه جيدا انشريه فى مكان بعيد عن الشمس حتى لا يتغير لونه

وطريقة عمل البسكويت نشرت فى الاعداد السابقة فارجعى اليها تجدى ما تطلبين

قارئة بكفر الترعة القديم :

قشر البرتقال واليوسفى يمكن استعماله كبخور بعد تنشيفه فى الشمس اما البذور فيمكنك فى اوقات فراغك ان تجمعيها وتنظفيها ثم تلونيها بالوان الرسم وتصنعى منها مجموعة من الزهور الصناعية . اما عن طريقة غسل الصوف فهى بان تبدئى بنقعه فى ماء فاتر به ذوب صابون جيد ثم اشطفيه بعد دعكه فى الصابون جيدا بماء فاتر ايضا واحذرى ان تغسليه بماء بارد لانه يتلف الصوف . وبعد ذلك انشريه فى مكان ليس فيه شمس . واما عن سؤالك الخاص بالاشتراك فى المجلة فنحن نرحب بك فى اى وقت — وقيمة الاشتراك فى مصر ١٠٠ قرش والخارج ١٥٠ قرش

الانسة م.ى. بجرجا :

سبق ان نشرنا فى اعداد بنت النيل طريقة عمل بلوزة بالتريكو اعلك اذا راجعت الاعداد السابقة تجدى ما تريدين وسوف ننشر نماذج اخرى فى القريب

السيدة ع. ع. م. :

هذه الكتب يا سيدتى موجودة فى المكاتب الكبيرة فلك ان ترسلى الى احداها فتجيبك الى طلبك

السيدة حرم ح. شافعى ببورسعيد:

كتاب اصول الطهى يباع فى جميع المكاتب الكبيرة ولك ان ترسلى الى احداها فتفيدك الى ما تطلبين

سيدة حائرة ن.ق بالاسكندرية :

١) قماش المركيزيت من الاقمشة السريعة التلف فعليك بغسله من وقت لاخر فهذه الطريقة هى التى تصونه من المقطع . وعليك بتعريض المفارش للهواء دائما ٢) عرضنا مشكلتك على احد حضرات اطباء المجلة فنصح بالعرض على اخصائى للغدد ، وبمزاولة التمرينات الرياضية التى تجدينها فى مجلة بنت النيل

السيدة س. عفيفى باكوس برمل الاسكندرية :

يمكنك يا سيدتى ان تخابرى احدى البيوت التى تعلم فن التفصيل والخياطة فترسل اليك طريقة التفصيل موضحة واعتقد انك ما دمت مهتمة بهذا الفن فستصلين الى نتيجة سريعة باذن الله

بريد المشكلات

البائسة ر.... سراى القبة :

لقد صدقت حينما قلت فى مطلع خطابك انه مأساة من مآسى الحياة ليس باستطاعتى النصح بترك المنزل والعمل كما ليس بوسعى ان اقول لك افسخى خطوبتك فالاتر واحد ... ان وضعك العائلى حرج جدا .. اطلب منك طلب واحد اسطره هنا قسرا عنى . لقد فهمت من روح خطابك انك قوية الارادة وان اخلاقك قوية ... استغلى هذه الهبات الطبيعية فى ترويض خطيبك ولكن انصحك بعدم مجابهته برأيك فيه منذ البداية بل حاولى ان تظهرى له انك تفهمينه وتعذرينه فى نفس الوقت ... وفقك الله يا انستى

المعذبة ف. فتحى الاسكندرية :

نرجو منك الاتصال بصاحبة العصمة السيدة الفت هانم السلانكلى وعنوانها هو ٤ شارع جيرو بجليمونوبلو بالاسكندرية ونحن نأمل ان نسمع عنك كل خير باذن الله وعليك بالصبر فان مشكلتك دقيقة جدا

الانسة ا. حسين مصر الجديدة :

اوافق على دخولك الفنون الجميلة العليا قسم الرسم . وبخصوص مسألة سفرك الى باريس لدراسة فن تصميم الازياء اعتقد انك لن تستطيعى احتمالها لان الوسط الفنى فى باريس له تقاليد وطباع تختلف عن تقاليدنا وطباعنا نحن المصريون

السيدة الشقية ب.ج.س :

اعتقد يا سيدتى انك تجلبين الشقاء لنفسك بيديك وانك قد تكونين مبالغة فى الاعتقاد بخطأ زوجك وارجح انك المخطئة . ولو فرضنا جدلا بان زوجك يسير فى طريق خاطىء فانك تدفعين به وبنفسك الى الهاوية اذا استعملت هذا السلاح الذى تهددين به وانى اربأ بسيدة مثقفة مثلك أن تلجأ الى طريق سوف تندم على سلوكه اذ ان نهايته سوف تلقى بهما الى التهلكة بمعنى ان زوجك ياسيدتى سوف يبحث حتما عن زوجة اخرى يمكنها ان تنبهه الى خطئه دون ان تجرح كبريائه او تثير كرامته

ز.ج. بالاسكندرية :

الاعداد تصدر ممتازة اما سبب هذا فانها ظروف خارجة عن ارادة ادارة المجلة وهى ارتفاع سعر الورق والتحسينات التى ادخلناها عليها والمجلة على كل حال أبعد عن استغلال قارئاتها الفضليات

علوى موظف بالسكة الحديد :

بعرض الامر على المختصين دينيا وطبيا تبين لنا انه ليس فى حكم الشرع ما يمنع الزوج من دفع نفقة لزوجته عند بلوغها اى سن واما بخصوص انقطاع الحيض فانه ليس هناك سن محدده ينقطع عندها . ولذا ليس هناك حل لهذه المشكلة الا بالاستمرار فى دفع النفقة المقررة وامرك لله . انها غلطتك منذ البداية وعليك تحمل تبعاتها

قارىء مخلص — نصر سيد رضوان بالقاهرة :

مبروك عليك عروستك وربنا يتمم بخير . ونحن نرجوكم الذهاب الى محلات السرجانى بالصاغة بمصر ففيها ما يرضيكم وسنتصل بها للعمل على راحتكم . واما بخصوص الهدية فيستحسن ان تكون خاتم شيفاليه وهذا لن يكلفكم كثيرا او سوار يكلفكم فيما بين ١٢ ، ١٦ جنيه او اسورة مكونة من عدد من ارباع الجنيهات الذهبية تصنع لكم فى نفس المحل وستكلفكم حوالى ١٨ جنيه

عيد المسرح المصري

رسالة المرأة فى المسرح المصرى

فى العاشر من مارس الماضى ، احتفل بالعيد الثلاثينى للمسرح المصرى الحديث ، ومراعاة للظروف التى تمر بها البلاد رؤى أن يقصر الاحتفال هذا العام على تمثيل مسرحية (البؤساء) ، فقدمتها الفرقة المصرية بالاشتراك مع عميدها الكبير على مسرح دار الاوبرا الملكية .

ولعل من حقنا فى هذه المناسبة أن نشير فى ايجاز الى هذا الدور الكبير الرائع الذى أدته المرأة المصرية الى جانب الرجل فى كفاح المسرح المصرى ، هذا الدور الذى لم يكن ثانويا ولم يكن شيئا مكملا ، ولكنه كان شيئا أساسيا وجوهريا فى نهضة هذا المسرح وفى نجاح كفاحه .

فمنذ اليوم الاول الذى رأى فيه المشتغلون بفن التمثيل فى مصر أن للمسرح رسالة وأن أداء هذه الرسالة يقتضى كفاحا ، كانت المرأة المصرية الى جانب الرجل فى جانبه تتلقى تحيات الاعجاب وترد على تصفيق التقدير . هذا الكفاح تذوق مره وتصطلى بناره تماما كما هى الآن الى جانبه .

ولعل كفاح المرأة فى المسرح كان ذا قيمة خاصة من ناحية تقاليد هذه البلاد ، التى كانت تنظر الى الاشتغال بهذا العمل الفنى نظرتها الى الاشتغال بالعبث واللهو الماجن ، مع ما فى هذه النظرة من نزول بأقدار العاملين فى المسرح والعاملات فيه .

وبلغت المرأة المصرية فى كفاحها الفنى هذا مبلغا جعلها تقف شامخة الرأس أمام الممثلات العالميات .

وهذه أدوارها فى (جان دارك) و (النسر الصغير) و (غادة الكاميليا) و (جولييت) و (كليوباترة) و (ديدمونة) و (ليلى العامرية) و (توسكا) و (عايدة) و (كارمن) و (بترفلاى) وغيرها خير شاهد على ما نقول

ولقد تحملت المرأة المصرية فى سبيل الوصول الى هذه النتيجة الباهرة مثل ماتحمله الرجل سواء بسواء ، من الصبر على المشاق ومن تحمل جهود العمل المضنى .

واستطاعت بهذا الصبر وبهذا التحمل أن تثبت أنها ليست أهلا للنهوض بأدوارها التمثيلية فحسب ، لكن أهلا أيضا لادارة الفرق المسرحية بمثل المهارة والمقدرة والحكمة التى يدير بها الرجال فرقهم .

والذين يذكرون تاريخ المسرح المصرى لاينسون أبدا مقدرة منيرة المهدية ، وفاطمة رشدى ، وفكتوريا موسى ، وغيرهن فى هذه الادارة .

ولقد كان لكفاح المرأة المصرية فى هذا الميدان أثره ولاشك فى السمو بهذا الفن الرفيع ، وفى الوصول به الى الدرجة المشرفة التى جعلته شيئا تقبل عليه وتقوم به طالبات الجامعات على المسارح جانب زملائهن الطلبة .. الامر الذى يبشر بأن تكون فى الفرق التمثيلية الكبرى فى وقت قريب ممثلات ناجحات موقرات من الجامعيات .

يوسف فهمى

قصص من الماضي



كل عمل يطلب منه التقدم ، حتى السينما ان تقدمت فانه يطلب منها ذلك في كل نواحيها ولكن الذي حدث هو أن السينما حقيقة قد تقدمت من ناحية التصوير والاخراج ولكنها لم تخط خطوة واحدة الى الامام فيما يختص بالقصة والدليل على ذلك انني أعرض هنا صورة من الافلام التي مثلت فيما مضى واني أترك للجمهور الحكم بعد هذا على السينما الحديثة سواء كان في مصر أو في غيرها من البلاد .

فمن الافلام القديمة .. مادلين ، وهذه قصة تاريخية حدثت فعلا .. قصة فتاة لم يقدر لها أن تتزوج حبيبها الفقير فزوجوها بمن يقربها مالا وجاها . وفي هذا الظرف بالذات اشترت زرنيخا من صيدلية ، وفي اليوم التالي مات عشيقها متسمما بالزرنيخ وقالت هي أنها قد اشترت الزرنيخ لتخلطه بمستحضرات التجميل وشهد شاهد بأن عشيقها كان يفكر في الانتحار بعد زواجها . وهنا حكمت المحكمة ببراءتها ولكن الجمهور لم يقتنع وطويت تلك الصفحة والناس في شك هل أخطأ القضاء أم أصاب !

ومن بين الافلام القديمة أيضا فيلم (اخوان ماركس رعاة البقر) وهو يثبت لنا النظرية التي تجزم بأن الفيلم الكوميدي لا ينجح الا اذا اعتمد على فكرة مضحكة أو حوار بديع لا فرق في ذلك اذا مثل الفيلم اخوان ماركس أو جيمس كاجني .

أما الفيلم الذي اعتبره جديرا بأن يشغل هذا المكان فذلك هو فيلم (لو كان عندي مليون دولار) ، الذي عرضته شركة بارامونت لاول مرة في عام ١٩٤٢ وقبل أن أتحدث عن فكرته العميقة يجدر بي أن أشير الى أمر غريب ذلك أنه قد وضع سيناريو الفيلم أكثر من عشرة كتاب مجتمعين كما أن مخرجيه قد زادوا على هذا العدد أيضا ! فكأنه في ذلك الوقت كن هم الشركة التي أنتجت الفيلم أن تبذل مجهودا وفي الواقع أن المجهود كان واضحا في الفيلم بالنسبة لكونه عمل في وقت لم تكن فيه السينما قد رسخت أقدامها واني واثق انه لو تم انتاج كل فيلم من أفلامنا بهذه الطريقة فاننا لن نشكو حينئذ الاخطاء التي تعتري أفلامنا الان !

وقصة الفيلم تدور حول شخص من أصحاب الملايين أحس بأن منيته قد قربت فلازم الفراش حتى عاده الاطباء وقرروا قرب الساعة وهنا امتلأت داره بأقربائه الذين لم يكن قد رآهم من قبل وكلهم ينتظر وفاته بفروغ صبر حتى ينال نصيبه من الميراث ، ولكن يحدث أن يبرأ المليونير من مرضه ويقرر حرمان أهله من الميراث ويستقر رأيه على توزيع ثروته على اناس لا يعرفهم ولا يعرفونه ، فيختار من دليل الاسماء بعض الاشخاص بطريق القرعة ويقرر أن يعطى كلا منهم مليون دولار ، وهنا يظهر تأثير الثراء المفاجيء على هؤلاء الاشخاص المختلفين .

فغانية تبيع جسدها لقاء المال أقلعت عن ذلك وبدأت تعيش عيشة الشرف لانه قد أتاها المال الذي تبغي !

ولص وصمته الحياة بالتزوير لم يستطع صرف قيمة الشيك لان البوليس يبحث عنه والجميع لا يثقون به فكاد يموت جوعا وفي جيبه مليون دولار .. لا لشيء .. الا لانه قد خسر معاني الشرف .

وموظف اخر قوس ظهره العمل وأضنته سخرية رئيسه لم تؤثر فيه الملايين سوى أنه حقق أمله في الحياة وسخر من رئيسه بطريقة فلسفية أشبع بها نفسه المهانة !

وجندي في البحرية لا يصدق ما أتاه من مال فيبيع الشيك لقاء عشرة دولارات لرجل يظن انه قد غلبه ، وهكذا بالرغم من أن عجلة الحظ قد قررت أن تمر بالجندي الا أنها مرت به سريعا وتجاوزته لتستقر بجانب رجل اخر لم يكن له أن يكون سعيدا .

محمد عبد القادر المازني




فرصة نادرة
اطلبوا موقد الطهى
"بكوف ١٤١"
يعمل بـ شل بوتاجاز
به موقدان أحدهما مزدوج
وشواية وفرن جميعها مطلية بالميناء
سعر خاص ٢٥٩٢ قرشا
أول دفعة ١٩٢ قرشا
الباقى ٢٤٠٠ قرشا
ويقسط على ١٢ شهرا
بواقع ٢٠٠ قرش شهريا
شاهدوا هذا الجهاز
فى جميع صالات العرض
بالقاهرة والأسكندرية



أجهزة جنرال الكتريك
تمنحكم حياة منزلية سعيدة
اقتصادية
عملية
مريحة
يعتمد عليها
فريزر
موضع ثقتك
غسالة ملابس أوتوماتيكية
جنرال الكتريك
بأمريكا
ثلاجة منزلية
غسالة ملابس
سخان مياه
الموزعون المعتمدون للقطر المصرى :
شركة ايسترن للكهرباء
٣٣ شارع عبد الخالق ثروت باشا - ت ٧٨٠٦٠ بالقاهرة
SPMO